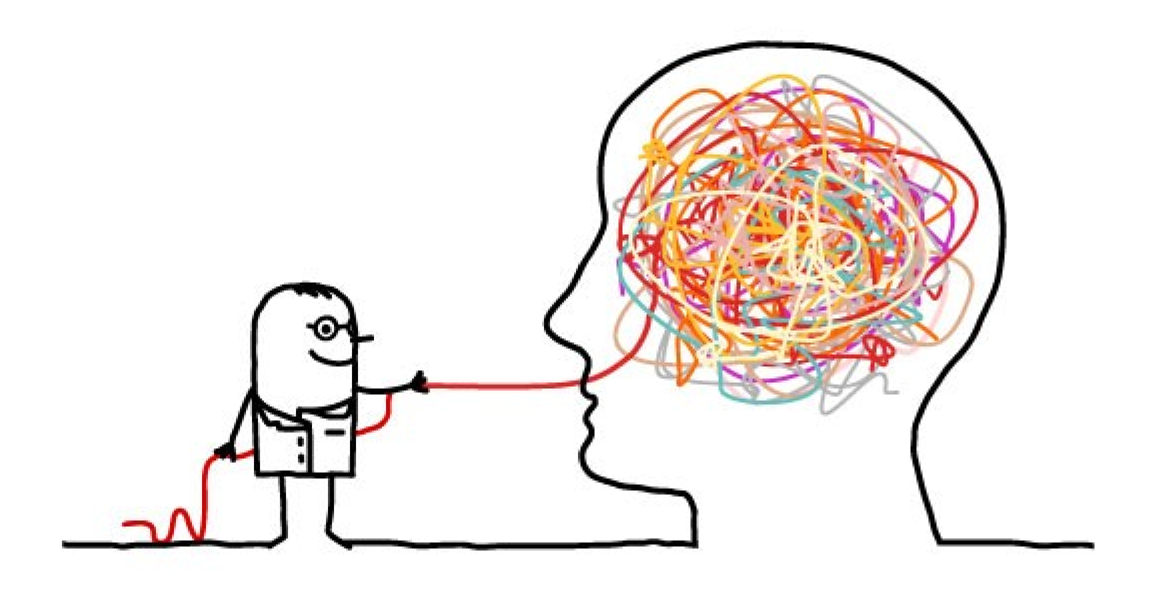


DICCIONARIO DE BIODESCODIFICACIÓN

Aclaración:

Esta recopilación está hecha a partir de los libros de Enric Corbera, los apuntes del CP1 de Biodescodificación , algunos apuntes del CP2 y de las charlas de Salomon Sellam, Christian Fleche o las mismas tablas del dr. Hamer. También recojo la información extraida de los libros de Louisa L. Hay, Jacques Martel, Lisa Bourbeau, Laura Elena Armas y Coral Von Ruster (incluyo el libro completo "Manual de Técnicas de PNL") y muchas y variadas fuentes de internet como wikipedia o documentos y apuntes como los de cromoterapia de Ángel Sancho, Pilar Lozano y Elena De La Ossa.

El objetivo es tener una herramienta para buscar, comparar y aprender. Está diseñada desde mi personal punto de vista, pero puede ser modificada según el criterio de cada uno y sus necesidades, y es por eso que está en versión Word, pdf abierto o fichas Evernote. Yo utilizo la versión en fichas para Evernote para así sincronizarlo y poder acceder a la información desde cualquier lugar o dispositivo (como el móvil).

Muchas gracias a todos los que habéis compartido apuntes, documentos y experiencias por los canales adecuados de Internet y que están aquí incluidos. Respeto la personalidad y confidencialidad de los apuntes y pido el mismo respeto para este documento ya que procede de esos otros. No lo considero un plagio, pues es simplemente una recopilación (seguramente con un pequeño porcentaje personal) con el objetivo de mejorar su utilidad.

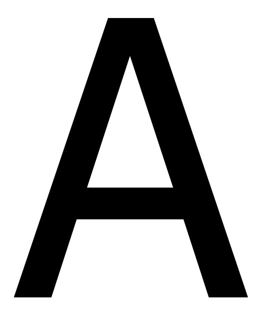
No pretende este diccionario sustituir las terapias, los libros o la formación en biodescodificación, solo es una herramienta más para los que viven y piensan en Bio.

Gracias a todos los hermanos Bio y a todos los seres humanos por hacer posible esta maravillosa bio-experiencia en este, nuestro planeta.

Un fuerte abrazo a todos.

joanmarcbio@gmail.com

INDICE:



ABORTO

En los abortos inconscientemente no se desea tener el bebé.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Miedo del futuro. Programación inoportuna.
Nuevo modelo mental: Siempre obra en mí la recta acción divina. Me amo y me apruebo. Todo está bien.

ABSCESO

Un absceso es una infección e inflamación del tejido del organismo caracterizado por la hinchazón y acumulación de pus.Puede ser externo y visible, sobre la piel, o bien interno. Cuando se encuentra supurado se llama apostema.

Conflicto: Dificultad para expresar algo (relacionado con la parte del cuerpo donde aparece). Ira, rabia acumulada.

Diccionario Jacques Martel:
Absceso Frecuentemente relacionado con una dificultad en expresar algo que me irrita o me preocupa. Esta dificultad se manifestará entonces bajo forma de absceso.

Louise L. Hay:
Causa probable: Amargura por heridas y agravios. Pensamientos de venganza.
Nuevo modelo mental: Dejo libres mis pensamientos para que se marchen. Lo pasado es pasado. Estoy en paz.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un absceso es una acumulación de pus en un lugar determinado. En el absceso caliente, la acumulación purulenta aumenta con rapidez, acompañada de los cuatro signos de la inflamación: tumor, enrojecimiento, calor y dolor. El absceso frío se caracteriza por la acumulación de líquido que se forma lentamente sin que aparezcan signos de inflamación.

BLOQUEO EMOCIONAL: Un absceso es una señal de ira reprimida durante mucho tiempo, la cual genera sentimientos de desesperación, de impotencia y de fracaso. La tristeza y la ira hacen que se pierda la alegría de vivir. Este malestar resulta tan doloroso como el sentimiento de culpabilidad que se experimenta a causa de dicha ira. Para averiguar en qué área de la vida se ubica esta ira, deberás ver el lugar donde se encuentra el absceso. Por ejemplo, si está en una pierna, la ira la vives con respecto a la dirección que sigue tu vida o tu porvenir, o bien en relación a un lugar al cual tienes proyectado ir.

BLOQUEO MENTAL: Si no haces limpieza de tus pensamientos, la suciedad y la infección se instalan en ellos como en cualquier otro lugar. Es un buen momento para asearlos. Es posible que tengas pensamientos malsanos hacia ti mismo o hacia otra persona. Cuando te enojas, ¿sientes deseos de perjudicar a alguien? O los has reprimido hasta tal punto que ya no puedes contenerlos. Quizás haya también un sentimiento de vergüenza relacionado con un temor oculto en ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



ABURRIMIENTO

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Ver Suprarrenales.
Conflicto: No saber ocuparse de uno mismo.

ACCIDENTE

Para reparar accidentes: Reunir todos los datos concernientes al drama: nombre, fecha de nacimiento, fecha de concepción, fecha de fallecimiento, santo del día, causas del fallecimiento, etc. Hacer el árbol genealógico para ver donde coincide. (Es una forma de reparar una muerte).

Accidentes, incapacidad de hacerse valer, rebelión contra la autoridad. Problemas no resueltos. Son aprendizajes forzosos. Los accidentes a pesar de venir de fuera, están íntimamente ligados con nuestro interior. Por la ley de resonancia no podemos entrar en contacto con algo con lo que no tengamos nada que ver. La propensión al accidente existe para un determinado tipo de personas. Es una parada en nuestra vida, que debemos investigar. De esta nueva situación deberá surgir algo nuevo, una nueva orientación.
Heridas, enfado con uno mismo, conflicto mental. Culpabilidad.

Diccionario Jacques Martel:
Accidente Frecuentemente relacionado con miedo o culpabilidad.

Louise L. Hay:
Causa probable: Incapacidad de hacerse valer. Rebelión contra la autoridad. Fe en la violencia.
Nuevo modelo mental: Libero la pauta que creaba esto. Estoy en paz. Soy digno y valioso.

Lesiones:

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado con uno mismo. Sentimiento de culpabilidad.

Nuevo modelo mental: Ahora libero el enfado de maneras positivas. Me amo y me apruebo.

ACCIDENTES

No son accidentales. Como todo lo demás que hay en nuestra vida, nosotros los creamos. No se trata de que nos digamos que queremos tener un accidente, sino de que nuestros modelos mentales pueden atraer hacia nosotros un accidente. Perece que algunas personas fueran «propensas a los accidentes», en tanto que otras andan por la vida sin hacerse jamás un rasguño.
Los accidentes son expresiones de cólera, que indican una acumulación de frustraciones en alguien que no se siente libre para expresarse o para hacerse valer. Indican también rebelión contra la autoridad. Nos enfurecemos tanto que queremos golpear a alguien y, en cambio, los golpeados somos nosotros.
Cuando nos enojamos con nosotros mismos, cuando nos sentimos culpables, cuando tenemos la necesidad de castigarnos, un accidente es una forma estupenda de conseguirlo.
Puede que nos resulte difícil creerlo, pero los accidentes los provocamos nosotros; no somos víctimas desvalidas de un capricho del destino. Un accidente nos permite recurrir a otros para que se compadezcan y nos ayuden al mismo tiempo que curan y atienden nuestras heridas. Con frecuencia también tenemos que hacer reposo en cama, a veces durante largo tiempo, y soportar el dolor.

ACCIDENTES

Todo ocurre por una razón, ¡hasta los accidentes! A veces, ocurren para hacernos reflexionar sobre el curso que esta tomando nuestra vida. Si tienes un accidente, intenta reflexionar la razón por lo que lo tuviste, aunque parezca raro que un evento que parece pura "mala suerte" tenga un significado mas profundo.

(Significado) - Expresa una necesidad imperiosa de replantearse el camino que seguimos hasta ahora. Según la zona afectada del cuerpo significa una cosa u otra.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Cambiar de dirección y enfoque de lo que estamos haciendo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un accidente es un suceso no previsto, por lo que es frecuente que se considere producto del azar. Lo importante de un accidente es observar qué parte del cuerpo resulta herida, así como la gravedad de la lesión.

BLOQUEO EMOCIONAL: El accidente se produce para que la persona se dé cuenta de que se siente culpable, que se acusa de algo en el nivel del YO SOY. Tener un accidente es una de las formas que los seres humanos utilizan para neutralizar su culpabilidad. Creen que así pagan su culpa. Desafortunadamente, todo esto sucede de un modo inconsciente. Cuando los efectos de un accidente son lo bastante graves para impedir que la persona trabaje o haga alguna cosa en especial, estamos ante una forma inconsciente de concedernos un descanso. Esta persona se sentiría demasiado culpable si decidiera conscientemente darse un respiro.

BLOQUEO MENTAL: Debes revisar tu percepción mental de la culpabilidad. De acuerdo con nuestro sistema legal, una persona es declarada culpable cuando se comprueba, sin lugar a dudas, que quiso hacer daño intencionalmente. Te sugiero que te preguntes, cada vez que te acuses, si de veras tuviste la intención de causar daño. Si no fue así, deja de acusarte, pues no hay razón para el castigo. Además, cuando una persona es culpable, la ley de causa y efecto se ocupa de ella, porque todo nos regresa según nuestra intención. Una persona prudente y responsable se reconoce culpable cuando es el caso, pide perdón a la persona perjudicada y

acepta la idea de que un día aquello le será devuelto. Al ser conciente, lo vivirá de una forma armoniosa, en la aceptación, y sabrá que todo está en orden, de acuerdo con la justicia divina. Si tu accidente fue provocado de manera inconsciente para poder descansar, es importante que te des cuenta de que podías haberte permitido ese descanso sin causarte daño, utilizando un medio mucho más sencillo: plantear abiertamente tus necesidades. Si tu accidente es importante y te produce un gran dolor, como en el caso de una fractura, ello indica que tienes pensamientos de violencia hacia alguien; poco importa que seas consciente de ellos o no. Como no te puedes permitir este tipo de actitud y esta violencia ya no puede ser contenida, se vuelve contra ti. Debes liberarte y expresar lo que sientes hacia la persona involucrada, sin olvidar perdonarte por estos pensamientos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Ver. Ictus Derrame cerebral

ACHAQUES

Molestia pequeña pero frecuente provocada por una enfermedad o por la edad.

En los achaques debemos observar que parte del cuerpo presenta los achaques y darle el significado, sumándole una connotación de falta de contacto.

Louise L. Hay:
Causa probable: Ansia de amor. Deseos de ser abrazada.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Soy capaz de amar y soy digna de ser amada.

ACIDEZ DE ESTÓMAGO

(Hernia de Yato)

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: (Algo reciente). Un nudo en el estómago. Contrariedad familiar.
Resentir: "Estoy en un sentimiento de falta muy fuerte y dejo **la puerta abierta** para poder recibir más". "Quiero más amor, más alimentos buenos". "Estoy en un callejón sin salida y quiero salir"

Una porción del tejido del estómago que sobresale en el tórax y al llegar los alimentos la válvula (esfínter del cardias) no se cierra y todos los ácidos suben y me queman.
Para qué dejo abierto el paso? Para dejar entrar más alimento (alimento emocional = amor).

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo, miedo, miedo. Temor atenazante. (v. estómago, úlcera péptica, úlceras)
Nuevo modelo mental: Respiro profunda y libremente. Estoy a salvo. Confío en el proceso de la vida.

ACNÉ

2ª Etapa (Protección).

Ver. Granos.

Conflicto: Conflicto de identidad (Cambio de nombre del DNI o recibir un insulto por mi cara) Conflicto estético y desvalorización estética, conflicto del espejo. Conflicto de suciedad (a veces vivido por el padre).
Resentir: **En la cara "rechazo de uno mismo."**
Acne en la **parte alta de la espalda y los hombros: Falta de apoyo**, ahí es donde tocamos a alguien cuando queremos apoyarles.
El adolescente resiente que **si me hago mayor tendré más responsabilidad**, por eso quiero seguir siendo niño este conflicto lleva acné.
En el fondo siempre hay un conflicto de **miedo a la sexualidad** (basante estética).
Resentir sexual: **"Muestro mis hormonas, muestro que puedo tener relaciones sexuales".**

Acné juvenil, es la atracción y el miedo al instinto recién despertado de la sexualidad. No aceptación de uno mismo.

- Acné rosetón: "Debo eliminar de mi rostro (de mi imagen, rostro) aquello que es peligroso para mí (por ejemplo la feminidad).
- Pityriasis versicolor: Enfermedad infecciosa, no contagiosa, crónica y muy común causada por un hongo: La infección es cutánea, superficial, se caracteriza por manchas en la piel (máculas hipo o hiperpigmentadas) y suele ser asintomático. Conflicto de atentado a la integridad (hiperpigmentación) + conflicto de separación, en fase de reparación.

Si se hace un tratamiento y mejora, en la fase de reparación hay una inflamación. Se está curando, pero se ve peor, entonces entramos en un bucle. Esto es un conflicto reprogramante.

Diccionario Jacques Martel:
Acné Frecuentemente relacionado con una carencia de auto – estima, el deseo de mantener a la gente apartada de sí, el miedo a estar herido.

Louise L. Hay:

Causa probable: No aceptación de uno mismo. No gustarse.

Nuevo modelo mental: Soy una expresión divina de la vida. Me amo y me acepto tal como soy ahora.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta afección de la piel se limita, por lo general, a las partes grasosas del rostro. Con frecuencia se presenta al iniciarse la pubertad; puede limitarse a la adolescencia, pero también prolongarse hasta después de los 30 años.

BLOQUEO EMOCIONAL: El acné indica un deseo de no acercarse a los demás, de no dejarse ver demasiado, sobre todo de cerca. Este problema de la piel indica que la persona no se ama, que no sabe amarse y que tiene poca autoestima. Es un alma sensible, replegada sobre sí misma. Esta es la razón por la que se presenta en los adolescentes que se hacen muchas preguntas y que se avergüenzan fácilmente de sí mismos. En lugar de ir a esconderse, rechazan a los demás alejándolos con su problema de la piel. Esta enfermedad también es frecuente en aquellos que se esfuerzan por ser otra persona para complacer a algún miembro de la familia.

BLOQUEO MENTAL: Si eres adolescente y tienes acné, date un tiempo para revisar la percepción que tienes de ti mismo. Revisa qué actitud mental te impide ser tú mismo, y expresar tu verdadera individualidad. Tal vez creas que debes ser como tu padre, si eres hombre, o como tu madre, si eres mujer, o quizás te opongas de tal forma a ese padre o a esa madre, que te esfuerzas en ser lo contrario. En ninguno de los dos casos eres tú mismo.
Si ya no eres adolescente y este problema persiste, te sugiero que regreses a tu adolescencia y revises lo que pasó durante ese período de tu vida. la persistencia del acné te indica que sigues viviendo las mismas aflicciones de la adolescencia y que ya es tiempo de que cambies la percepción que tienes de ti mismo. Si el acné surgió en la edad adulta, es posible que hayas reprimido las aflicciones vividas en la adolescencia, en especial los sentimientos que dañaban tu individualidad. Revisa qué sucedió justo antes de que el acné se manifestara : ello pudo despertar lo que viviste en tu adolescencia. Este es un recurso que tu cuerpo utiliza para ayudarte a sanar esas heridas ocultas en tu interior y que ya no puedes seguir rechazando. Se necesita mucha energía para mantener oculto el sufrimiento que produce una herida. Tu cuerpo te dice que necesitas aumentar tu autoestima y reconocer tu propia belleza.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ACONDROTROFIA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Acondrotrofia derecha e izquierda,discondrosis,necrosis de cartílago, condonecrosis.

Conflicto: Ligero conflicto de desvalorización de sí mismo. La localización corresponde a la ubicación del tipo de conflicto.

ACROMEGALIA

1ª Etapa (Supervivencia)

Hormona TSH. Crecimiento exagerado de los huesos de las extremidades, (Roberto Dueñas)

Resentir: **"tengo necesidad de armas para defenderme", "quiero ser más fuerte", "quiero impresionar"**. Perfeccionismo, sin darse derecho al error en el terreno familiar, social, etc.

Los puntos de vista de **"me siento pequeño" y "necesito impresionar"** son distintos aunque nos lleven a algo parecido, la persona lo vive de forma distinta.

Conflicto: (Adenohipófisis)
No conseguir la presa (objetivo) por ser inalcanzable ya que el individuo es demasiado pequeño
No poder alimentar al niño o ala familia

Por ejemplo: Una mujer creció un palmo en pocos días (se deformó) el resentir fue: "tengo miedo que mi marido me deje por ser pequeña".

ACÚFENOS

1ª Etapa (Supervivencia) y 4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de separación. No recibir suficientes o buenas palabras, explicaciones o silencio. Demasiado silencio. Conflicto de agresión (demasiado ruido) = hipoacusia. Conflicto de no querer escuchar.
(Este conflicto de audición ectodérmico es un conflicto de territorio. No podemos soportar haber perdido el territorio u oír cómo el rival penetra en el territorio).

Resentir: "El silencio es insoportable" (y me creo sonidos en la cabeza). "Estoy separado del sonido de alguien". "Aparto el ruido exterior para escuchar los ruidos interiores".
Calidad:

- Lo que llega a mis oídos no es lo que me gustaría escuchar.
- No soporto escuchar más cosas desagradables.
- Oigo palabras o ruidos que sobrepasan mis capacidades de raciocinio.

Diccionario Jacques Martel:
Acúfeno Frecuentemente relacionado con la necesidad de estar a la escucha de sus necesidades interiores, sus valores.

Louise L. Hay:

Causa probable: Negativa a escuchar. No oír la voz interior. Tozudez.

Nuevo modelo mental: Confío en mi Yo Superior. Con amor escucho mi voz interior. Dejo marchar todo lo que no esté inspirado por el amor.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Los zumbidos suponen la existencia de continuos ruidos y silbidos en los oídos, que producen trastornos en todo el organismo e indican un deterioro del oído medio.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Debemos empezar por masajear las yemas de los dedos, especialmente el tercero y el cuarto, que se relacionan con los oídos, hasta eliminar todas las partes adoloridas para pasar después a todo el sistema glandular. Este método puede aplicarse con toda eficacia tanto para los niños como para las personas mayores, así como en los casos de los trastornos emocionales que causan las relaciones afectivas de la vida cotidiana.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta enfermedad consiste en la percepción auditiva de un silbido, tintineo o zumbido que no proviene de ningún estímulo exterior. Este padecimiento está directamente relacionado con el centro del equilibrio.

BLOQUEO EMOCIONAL: Estas sensaciones las ocasiona un exceso de ruido mental. Es posible que dejes que tus pensamientos te perturben demasiado, impidiéndote escuchar bien lo que pasa en el exterior. Por otro lado, las personas que sufren este problema a menudo tienen miedo de perder el equilibrio y el control de sí mismas. Entonces quieren dar la impresión de ser equilibradas y ocultan muy bien sus temores. Este trastorno se puede manifestar en una persona que quiere decir o enseñar algo que ella misma no pone en práctica. Se acusa a sí misma de no ser veraz.

BLOQUEO MENTAL: Es importante que te des cuenta de que tiendes a confundirte en tu intelecto y tu intuición. Eso que crees que es tu intuición es, en realidad, un truco de tu ego. Lo que escuchas es tu intelecto. Quieres mostrarte hasta tal punto valiente y equilibrado que te dejas llevar por tu percepción mental de las cualidades ligadas a la intuición. Esta no alcanza a traspasar la cacofonía de tus pensamientos, lo cual afecta a tu equilibrio interior. Acepta escuchar las críticas a tu persona. Después de escucharlas quedarás libre para hacer lo que quieras. Escucha primero lo que viene de fuera: esto te permitirá utilizar mejor tu discernimiento. Además, tienes derecho a no poner en práctica siempre los buenos conceptos que aprendiste y que quieres transmitir a los demás. Sin embargo, si continúas deseándolo, finalmente encontrarás la manera de hacerlo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

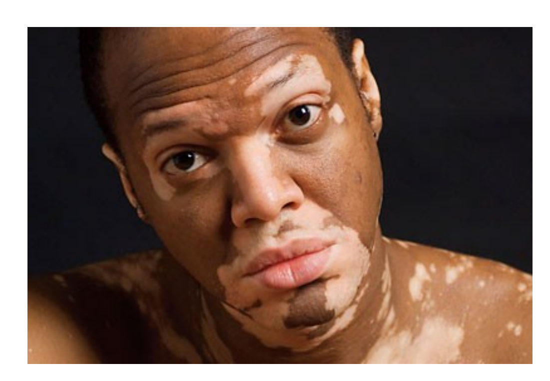
---

ADDISON, Enfermedad de

Deficiencia hormonal causada por daño en la glándula adrenal lo que ocasiona una hipofunción o insuficiencia corticosuprarrenal primaria. La definición original por Addison de esta enfermedad es: languidez y debilidad general, actividad hipocinética del corazón, irritabilidad gástrica y un cambio peculiar de coloración de la piel.

Ver. Glándulas Corticosuprarrenales.

Louise L. Hay:
Causa probable: Grave desnutrición emocional. Cólera contra uno mismo. (v. suprarrenales)
Nuevo modelo mental: Con amor cuido mi cuerpo, mi mente y mis emociones.



ADENOCARCINOMA BRONQUIOALVEOLAR

1ª Etapa (Supervivencia).

Tipo de cáncer de pulmón, frecuente entre no fumadores, mujeres y asiáticos.

Conflicto: Conflicto por faltar la bocanada de aire, es decir, miedo a asfixiarse

Asfixia:

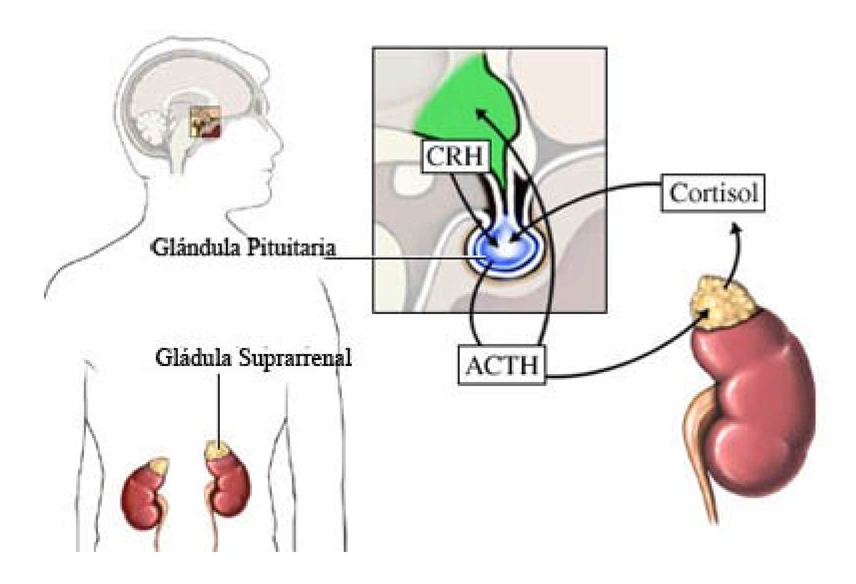
Louise L. Hay:
Causa probable: Temor. Desconfianza en el proceso de la vida. Estancamiento en la infancia. (V. HIPERVENTILACIÓN; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS.)
Nuevo modelo mental: El mundo es seguro. Confío en la vida. Estoy a salvo creciendo.

ADRENOCORTICOTROPA (ACTH)

1ª Etapa (Supervivencia)

Estimula las suprarenales (3ª etapa)
La ACTH estimula dos de las tres zonas de la corteza suprarrenal que son la zona fascicular donde se secretan los glucocorticoides (cortisol y corticosterona) y la zona reticular que produce andrógenos como la dehidroepiandrosterona (DHEA) y la androstenediona. La ACTH es permisiva, aunque no necesaria, sobre la síntesis y secreción de mineralcorticoides.

Conflicto: Conflicto del cordero.
Resentir: **"Me siento incapaz para tener dinamismo para avanzar en la buena dirección".**



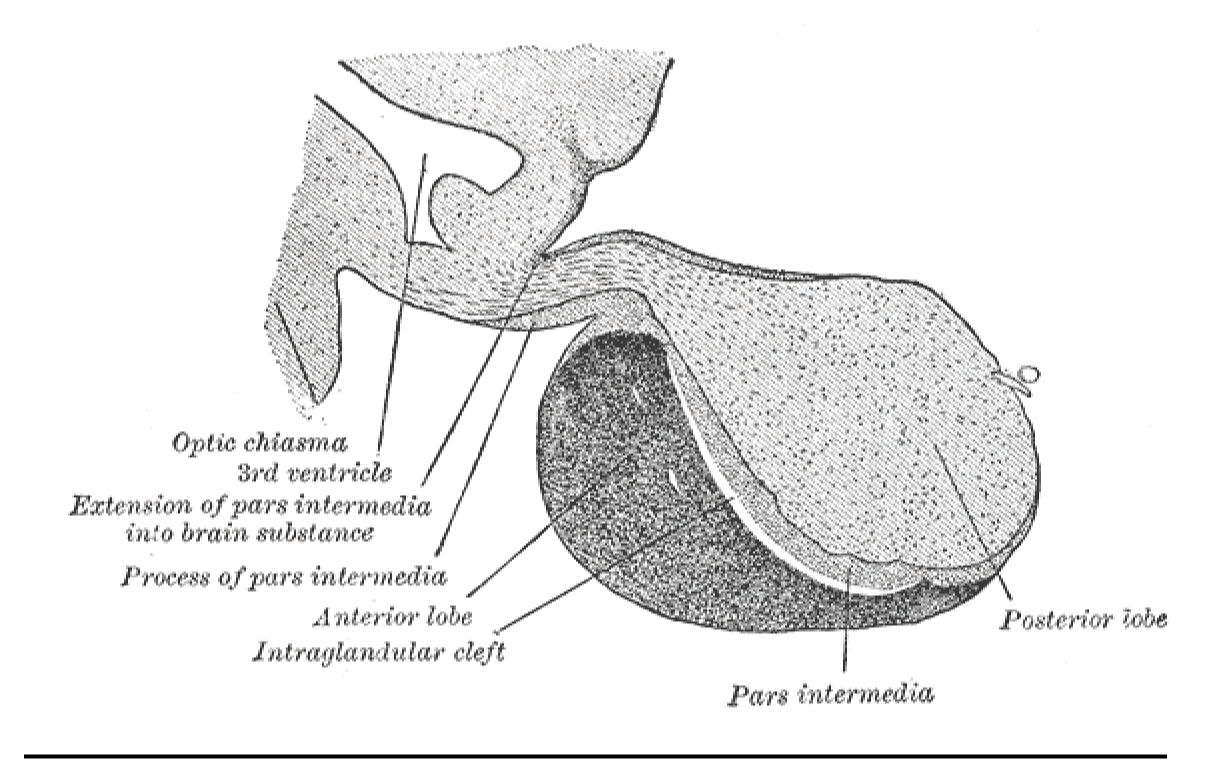
ADENOHIPÓFISIS

1ª Etapa (Supervivencia).

(Acromegalia) Lóbulo anterior de la hipófisis.

Recordar que presenta un origen endodérmico al venir de la bolsa de Rathke que se encontraba en el techo del paladar. Trasladándose posteriormente a un nivel más profundo lo que provocará que no sólo sea difícil acceder a ella sino también realizar un estudio de la misma. Se encuentra formada por cordones epiteliales anastomosados rodeados de una red de sinusoidades. Segrega seis tipos de hormonas, cuya hiposecreción origina el enanismo por atrofia de las gónadas y demás glándulas que regula. La hipersecreción de una de sus hormonas, la STH (hormona del crecimiento), es responsable del gigantismo en los niños y de la acromegalia en los adultos.

Conflicto:
No conseguir la presa (objetivo) por ser inalcanzable ya que el individuo es demasiado pequeño
No poder alimentar al niño o ala familia



ADENOIDES

1ª Etapa (Supervivencia).

Las adenoides, también llamadas amígdalas faríngeas o vegetaciones, son dos masas de tejido linfoide situadas cerca del orificio interno de las fosas nasales, en el techo de la nasofaringe , justo donde la nariz se une con la boca. Forman parte de las amígdalas.

Conflicto: No poder atrapar la presa, el objetivo, la tajada (no poder poseer, adueñársele o conseguir algo)

Louise L. Hay:
Causa probable: Conflictos y discusiones familiares. Niño que se siente un estorbo.
Nuevo modelo mental: Este niño es amado, deseado y bien acogido.

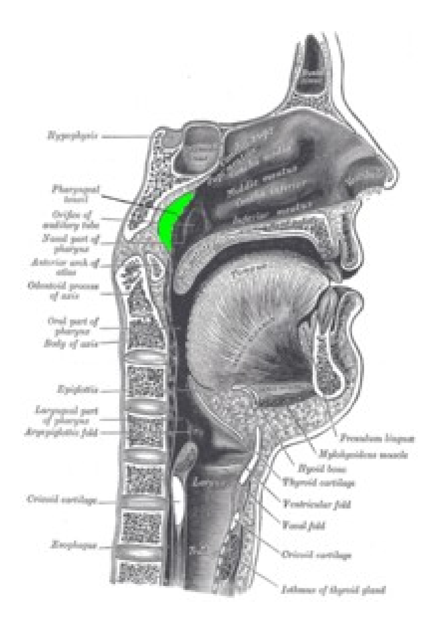
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta enfermedad afecta principalmente a los niños. Se trata de vegetaciones que se hipertrofian, se inflaman y causan una obstrucción nasal que obliga al niño a respirar por la boca.

BLOQUEO EMOCIONAL: Por lo general, el niño que la padece tiene una sensibilidad que le permite sentir intensamente los acontecimientos antes de que ocurran. Muy a menudo, de una manera consciente o no, siente esos sucesos antes que las personas interesadas o involucradas. Por ejemplo, puede sentir mucho antes que sus padres que algo no marcha bien entre ellos. Su reacción es bloquear su percepción para no sufrir. También se abstiene de hablar de ello, por lo que vive sus temores en el aislamiento. La obstrucción nasal representa las ideas o las emociones que el niño se guarda por miedo a no ser comprendido.

BLOQUEO MENTAL: Este niño cree que está de más, o que no es bienvenido. Incluso puede pensar que es la causa de los problemas que percibe a su alrededor. Le beneficiaría preguntar a quienes lo rodean si lo que piensa de sí mismo es exacto. También debe expresarse más, aceptando que el hecho de que los demás no lo comprendan no quiere decir que no lo quieran.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



ADHERENCIAS

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las adherencias son la consecuencia de una inflamación a la que recurre el organismo para resistir una agresión. Esto crea una formación que une órganos que normalmente están separados. Pueden formarse entre varios órganos. Se producen a partir de

tejidos fibrosos que se acumulan y se endurecen adhiriéndose a algunos órganos. El lugar donde se forman las adherencias da una indicación más precisa de la causa del mal.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta enfermedad la sufre con frecuencia una persona que se endureció, que se apega fuertemente a sus ideas para enfrentar mejor alguna agresión. Las ideas a las que se aferra ocupan demasiado lugar y le impiden sentir.

BLOQUEO MENTAL: Para haber podido crear tejidos innecesarios en su cuerpo, las creencias a las que te aferras de esta manera están ahí desde hace mucho tiempo, ya que toda excrecencia que el cuerpo fabrica es una indicación de que estás agarrado a ella desde hace mucho. Puedes permitirte soltar estas viejas creencias que te perjudican. No tienes ninguna necesidad de creer que debes endurecerte para que te acepten y te quieran.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ADICCIONES

Las adicciones son MAMÁ.

Conflicto: Necesidad de la compañía de mamá para afrontar un reto. Como cuando de niños corremos a sus brazos o piernas llorando porque nos han pegado, robado, etc.
Resentir: "No soy capaz de afrontar una situación".

Adicciones, esconden algo. Toda adicción evita el contacto con la emoción. Puede ser un sentimiento de vacío existencial, falta de amor, sentirse solo, desconexión con nuestro ser superior. Nuestra realidad nos hace sufrir y la adicción enmascara nuestro sufrimiento, de forma temporal para luego recrudecerlo.

Diccionario Jacques Martel:
Alcoholismo Frecuentemente relacionado con el deseo de huir sus responsabilidades físicas o afectivas por miedo a estar herido "otra vez".

Louise L. Hay:
Causa probable: Huida de uno mismo. Miedo. No saber amarse.
Nuevo modelo mental: Ahora descubro lo maravilloso que soy. Decido amarme y disfrutar de mí mismo.

AEROFAGIA

Ver. Flatulencia

La *aerofagia* es un exceso de gases, especialmente en el estómago o los intestinos, que causa distensión abdominal y espasmos

Angustia, indigestión, esforzarse en aspirar la vida.

Indigestión, miedo visceral, terror, angustia. Quejarse por todo.

Indigestión:

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo visceral, terror y angustia. Quejas y gruñidos.
Nuevo modelo mental: Digiero todas las nuevas experiencias en paz y con alegría.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Este malestar es provocado por la deglución voluntaria o involuntaria de demasiado aire. Como consecuencia, se producen eructos repetidos en un intento por eliminar el exceso de aire del organismo. Entre los diversos trastornos resultantes sobresalen la dilatación del esófago y el estómago, así como vómitos.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que padece este malestar a menudo sufre de angustia. Se esfuerza demasiado en aspirar la vida. Quiere ir más allá de sus límites. No es ella misma.

BLOQUEO MENTAL: Como el aire es el símbolo de la vida, es muy posible que creas que debes darle vida a los demás. ¿Qué medio utilizas tú para darle vida a los demás? Tu cuerpo te dice que ha llegado el momento de que te decidas a aspirar la cantidad de aire suficiente para ti, lo cual te permitirá aspirar la vida de una manera más natural.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

AFONÍA

Ver. Garganta

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una persona con afonía ha perdido la voz, o suena muy apagada.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este problema se presenta después de un choque afectivo que sacude la sensibilidad de la persona, quien luego se fuerza demasiado para hablar, aun cuando no exprese todo lo que su corazón desearía decir. Este excesivo esfuerzo crea angustia y deja un vacío. Finalmente, los sonidos acaban por extinguirse.

BLOQUEO MENTAL: Más que creer que debes apagarte y dejar de hablar, sería sensato que revisaras lo que tu corazón quiere decir realmente y permitirte no hablar más que para decir palabras verdaderas, expresadas con amor. No es necesario que te fuerces a hablar para verte bien o para ser aceptado y querido.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugerida

---

AFASIA

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La afasia es el resultado de una lesión cerebral. El sujeto afectado pierde la capacidad de utilizar el lenguaje como medio de comunicación; no se puede expresar de manera inteligible, ni oralmente ni por escrito.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona afásica suele ser del tipo que expresa bien lo que piensa, pero no lo que siente. Le gusta dirigir y ocuparse de quienes le rodean, pero difícilmente expresa sus sentimientos de gratitud y de ira a la persona involucrada. Se odia por no ser capaz de expresarse, pues piensa que, si lo hiciera, sería más amada. La afasia viene con frecuencia acompañada de sordera, pues el enfermo tiene miedo de no saber manejar los sentimientos que expresen los demás. Así, prefiere encerrarse y no oír nada.

BLOQUEO MENTAL: Esta enfermedad se presenta porque ya has llegado a tu límite. Tu cuerpo te dice que dejes de creer que debes forzosamente expresar lo que sientes para que los demás sepan lo que te sucede y lo que sientes por ellos. Lo saben por otros medios. Concédete el derecho de expresarte como ERES y no según tus creencias del pasado o según lo que piensas que los demás esperan de ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

AFTAS

1ª Etapa (Supervivencia) + 4ª Etapa (Relación) Separación del pecho de mamá.

Úlcera abierta en la boca, también en la tesitura de no poder atrapar o soltar el pedazo.

Conflictos:
En el niño: No poder atrapar el pecho de mamá. O no poder expulsar el bocado (es obligado a consumir un alimento, real o simbólico)
En el adulto: No puedo atrapar algo, y también es un conflicto entre la verdad que quiero decir y la imagen que quiero conservar. Secreto familiar. No querer hablar de los problemas.
En la mejilla izquierda: Conflicto relacionado con la familia.
En la mejilla derecha: Conflicto relacionado con la profesión.
En ambas mejillas: Verdad que no puedo decir.
En la lengua: Verdad que no quiero decir (me muerdo la lengua).

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado por tomar decisiones equivocadas. (v. boca, candidiasis, hongos)
Nuevo modelo mental: Con amor acepto mis decisiones, sabiendo que soy libre para cambiar. Estoy a salvo.

Llagas bucales:

Louise L. Hay:
Causa probable: Palabras enconadas retenidas por los labios. Tendencia a culpar.
Nuevo modelo mental: En mi mundo de amor sólo creo experiencias dichosas.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Esta afección produce estado intenso de debilidad y su mejoría debe comenzar al eliminar los productos lácteos.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Iniciaremos en el sistema urinario, la vejiga, los riñones, el ano y la vagina, hasta descartar todas las partes sensibles al dolor. Debemos aplicar un masaje a los ovarios, el estomago, el colon sigmoides, las suprarrenales, el páncreas y la tiroides.

AGORAFOBIA

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta fobia es un temor enfermizo a los espacios abiertos y a los lugares públicos. La persona que padece agorafobia sufre de ansiedad y de angustia hasta el extremo de sentir pánico. Esta situación angustiosa le produce reacciones fisiológicas que pueden producirle pánico; reacciones cognitivas y reacciones conductuales.

BLOQUEO EMOCIONAL: El miedo y las sensaciones que experimenta la persona con agorafobia son tan fuertes que llegan a hacerle evitar las situaciones de las cuales no puede huir. Por este motivo necesita encontrar a alguien que se convierta en la persona segura con la cual pueda salir y también necesita un lugar seguro donde poder refugiarse. Incluso hay quienes no salen en absoluto. Siempre encuentran una buena razón para ello, aun cuando las catástrofes que anticipan no se produzcan jamás. La mayor parte de estos enfermos fueron muy dependientes de su madre durante su infancia, y se sentían responsables de su felicidad o de ayudarla en su rol de madre. Una forma de ayudarlos es resolver su situación materna a nivel emocional.

BLOQUEO MENTAL: Los dos grandes temores de quien sufre agorafobia son el miedo a morir y el miedo a la locura. Estos temores surgieron en la infancia y el enfermo los vivió en una situación de aislamiento. Una situación propicia para desarrollar la agorafobia es la muerte o locura de algún familiar. También es posible que quien la padece haya estado a punto de morir siendo niño, o que en su ambiente familiar se transmitiera el miedo a la locura o a la muerte. Este miedo a morir lo vive el enfermo en todos los niveles, aún cuando no se dé cuenta de ello. No se cree capaz de enfrentarse a un cambio en el terreno que sea, porque ello representaría una muerte simbólica. Es por esto que cualquier cambio le hace vivir momentos de gran angustia que acentúan su estado. Estas angustias y temores pueden ser inconscientes y permanecer ocultos durante muchos años hasta que, un día, el enfermo llega a su límite mental y emocional, y, no pudiendo ya controlarlos, se vuelven conscientes y se manifiestan externamente. La persona con agorafobia también tiene una imaginación desbordada y sin control. Se imagina situaciones fuera de la realidad y se cree incapaz de hacer frente a esos cambios. Esta enorme actividad mental le hace temer la locura y no se atreve a hablar de ello con los demás. Es urgente que se dé cuenta que no se trata de locura, sino de una sensibilidad demasiado grande y mal administrada. Si tienes los síntomas mencionados, debes saber que lo que sientes no es locura y que no te va a ocasionar la muerte. Sencillamente, fuiste un niño demasiado abierto a las emociones de los demás, creyendo además que eras responsable de su felicidad o su desdicha. Como consecuencia, te volviste muy sensible a fin de poder estar al acecho y prevenir las desgracias de los que te rodeaban. Por eso, cuando estás en un lugar público, captas las emociones y los temores de los otros. Lo más importante es que aprendas en qué consiste la verdadera responsabilidad. Lo que hasta ahora has creído que era tu responsabilidad, no lo es, y además es algo muy nocivo para ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

AGOTAMIENTO

Ver. Cansancio

AHOGOS

Diccionario Jacques Martel:
Ahogo, sofoco Frecuentemente relacionados con el hecho de sentirme anormalmente criticado, cogido por la garganta, con una falta de espacio vital y de tener dificultad en vivir lo que quiero vivir.

ALBINO

2ª Etapa (Protección)

Conflicto: Los *albinos* es un conflicto trans-generacional; la madre se siente "guarra" y quiere demostrar que es limpia.
Ejemplo: la historia de una mujer judía que se casa con un católico

---

ALCOHOLISMO

Diccionario Jacques Martel:
Alcoholismo Frecuentemente relacionado con el deseo de huir sus responsabilidades físicas o afectivas por miedo a estar herido "otra vez".

Louise L. Hay:
Causa probable: « ¿De qué me sirve...?» Sensación de futilidad, culpa e incapacidad. Rechazo de uno mismo.
Nuevo modelo mental: Vivo en el presente. Cada momento es nuevo. Elijo ver mi propio valor. Me amo y me apruebo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: El alcohol daña gravemente el hígado, los riñones, el sistema nervioso y las células del cerebro. Tendremos que aumentar la disciplina personal y la fuerza de voluntad que nos proporcione el convencimiento de que somos capaces de construirnos una vida nueva en la que no haya nunca más espacio para el alcohol.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Los órganos y glándulas mas importantes para trabajar en este caso son el hígado, los riñones, la vesícula, el bazo, el timo, el tiroides, las suprarrenales y la pituitaria.

ALERGIA a la LECHE

Conflicto: La leche es "madre". Separación + Función materna. Madre tóxica.
Resentir: Bebé: Caliente = "Quiero estar en fusión con mi madre". Frío = "Quiero a mi mamá, pero la quiero lejos". Queso: "Me hubiera gustado que mi madre fuera diferente". "Necesito a mi madre, pero no a esta madre".

1) Pudo haber un problema (de mamá) en el momento de dar leche al bebé. Puede ser simbólico: La función materna que no puede alimentar por un conflicto.
2) Madre con depresión o en tratamiento , es una madre ausente.

El bebé cuando nace no prueba la leche por si le gusta o no. Si no la toma es que esta esta es tóxica. **La alergia a los lácteos nos permite NO entrar en contacto con mamá tóxica**.

Solución práctica:
Desnuden al bebé, se desnuda también la madre, lo tocamos con la piel, porqué vamos a hablar a su cerebro arcaico. Lo pegamos a nuestra piel porque cuando se le toca el bebé se siente seguro, le damos mucho amor con todo nuestro corazón, y le contamos la historia como si fuera un adulto.

ALERGIA a los ANIMALES

Conflicto:
a) Buscar un momento en que hubo una desestabilización (bioshock) relacionada con el animal.
Por ejemplo: "Vi a mi gatito atropellado al volver a casa" o "Un día casi me muerde un perro".
O también: Una separación con el padre, en una discusión fuerte con el, el consultante estaba acariciando el gato, o simplemente una foto de el gato.

b) El animal tiene un símbolo a tener en cuente:

LISTA DE ANIMALES Y SIMBOLISMO:

Abeja: La industria, lo social, la riqueza, el alma, la diligencia y la elocuencia.
Águila: El aire, la vista aguda, la libertad, la majestad y el poderío.
Araña: Son símbolo de la energía femenina, agresiva, del miedo a la castración y representa a una mujer dominante, peligrosa, traicionera y feroz; son un miedo a la entrega.
Asno: Relacionado con la simpleza del goce espontáneo y quizás sensual, relacionado con el comer-sexo-dormir.
Caballo: La tierra, la madre, la libertad, el viento, la nobleza y la intuición, la inteligencia, la tenacidad, la amistad y vitalidad.
Cangrejo: El agua y el inconciente.
Ciervo: Ternura, feminidad, rapidez.
Cisne: (ave acuática) El sol y la luna.
Colibrí: Amor, alegría, felicidad, paciencia.

Conejo: El sexo, afrontar el miedo.
Escarabajo: Signo de cosa sucia y repulsiva.
Gato: Independencia.
Huevo: Símbolo de inmortalidad y resurrección.
Langosta de mar: símbolo de lo inconciente.
Mariposa: Alegría conyugal, felicidad y libertad; representa la metamorfosis o transformación.
Perro: Fidelidad, compañerismo, lealtad, fraternidad, amor incondicional, guardián.
Pez: Símbolo de cristo, símbolo erótico.
Rana: las madres y los recién nacidos; la fidelidad de las parejas y prosperidad.
Roedores: El miedo y el alimento físico.
Toro: La masculinidad o super-masculinidad.
Tortuga: La vista. La protección, el apego.

ALERGIA a los METALES

Conflicto: Metales no preciosos = Transgeneracional de muerte con arma blanca.

ALERGIA al AGUA

Conflicto: El agua significa "El líquido amniótico" o referentes. Piel = Separación
"¿Que conflicto pasó mientras estabámos en contacto con el agua?"

ALÉRGIA AL ALCOHOL (Azúcar transformado)

Resentir: "Quiero amor, mucho amor, pero el amor que me han dado no me gusta".
"Quiero un amor que sea probado en el tiempo, un amor transformado".
"Quiero un amor muy distinto del que me han dado".

ALERGIA al GLUTEN

Pan = Familia (Ambiente familiar)

Conflicto: Cohesión familiar.
Resentir: "Me han echado de mi familia" "El bebé necesita crecer en el seno de la familia".

ALERGIA al LÁTEX

Conflicto: El látex es la piel, el contacto. Conflicto de separación.

Le tendremos que sumar el significado de la parte del cuerpo donde se de la alergia.
Pie=madre, mano=padre...

ALERGIA al POLEN

El polen simboliza: Los amores, la reproducción, el amor, el polen es la parte masculina de las plantas. A menudo encontraremos historias de separaciones amorosas, desencuentros afectivos, etc.

En las alergias en niños, menores de 7 años, a menudo encontramos historias de desamores, la problemática es con los padres, se pelean, se van a separar, ya no se quieren, se han peleado y ya no hay amor, entonces el niño hace la enfermedad para salvar a sus padres.

Ejemplo:
Estoy sentado en un banco bajo un árbol con una chica de la cual estoy enamorada, estoy tranquilo hasta que mi estrés supera el LST + polen de cualquier árbol cae sobre la piel o la mucosas de la nariz y ojos, por eso se manifiesta ahí. El polen sigue cayendo y aunque no lo vean en un momento viene el biochoque: **- "Hoy es el último día que voy a verte".**Pues mañana me voy a Canarias, a mi padre que es militar le han destinado allí y toda la familia nos vamos con él-, pero mi cerebro graba: polen al sauce llorón, pues ese era el árbol que les cobijaba, esta es la fase muda, no pasa nada pero al año siguiente voy hacer una alergia, me van a picar los ojos, voy a estornudar y tener síntomas respiratorios, pues el inconsciente prefiere que te preocupes de los síntomas que recordar la agresión, el drama el dolor de la separación.

ALERGIA AL POLEN Y LOS DESAMORES

¿Te gustaría biodescodificar y saber que ocurre para que en un momento dado de nuestra vida, hagamos una alergia? La versión médica oficial tiene razón. No hay ninguna discusión posible porque han estudiado, como se debe, la reacción alérgica; han estudiado todos los procesos al milímetro y es siempre el mismo. Entonces tienen razón, es correcto. No hay ninguna discusión posible con los guardianes de nuestra salud. La única diferencia es que vamos a ir un poquito mas allá para buscar la causa de la causa. La medicina oficial dice que hay un alérgeno que va a entrar en el organismo. La primera fase es muda, de identificación del agresor, es decir que el alérgeno va a entrar en el organismo y va a ser analizado por el sistema inmunológico y no hay signos (síntomas) pero si un biochoque o psicochoque (en biodescodificación), y la segunda fase es muy muy ruidosa: con signos (síntomas) en la nariz, ojos, garganta, la respiración, la piel, aparato digestivo en caso de intolerancia alimenticia que es la fase del arresto del agresor.Tienen toda una cadena biológica clásica, un repertorio que siempre es el mismo, lo que llamamos inmunoglobulinas A. La biología siempre es lo mismo.

En biodescodicación es exactamente igual a la medicina oficial, pero cambian algunos términos. **La primera fase es muda, pero no es la identificación** del agresor, **sino la de la agresión. La segunda fase es ruidosa, con todos los signos clínicos,** y no **es el arresto** del agresor, es para evitar una segunda agresión**.**

Me explico: durante la primera fase algo ha sido registrado por mi cerebro porque mi estrés ha subido muy alto, por encima de los límites superiores tolerables (L.S.T), esto para la biología significa peligro, y cada uno tiene su propio límite superior tolerable en función de nuestra infancia, sus valores, creencias, educación, autocontrol, práctica de relajación zen, de si se es optimista, pesimista etc. uno puede tener su límite alto o muy bajo; en cada persona es diferente, no necesariamente lo que es bueno para ti, tiene que ser bueno para mi. Cuando hay peligro voy a poner en marcha un programa de supervivencia y lo voy a grabar y registrar todo lo que puedo, para evitar volverme a encontrar con esta situación más tarde,

¿Que pasa a nivel biológico? Todo va a ser aumentado en función de mi sensibilidad (L.S.T): los ojos van a registrar todo. Los ojos son la banda video. A nivel de oído vamos a registrar todo y será la banda audio. A nivel de la piel lo vamos a registrar todo en este mismo momento: la temperatura, el frío, el calor, si alguien me toca, la ropa que llevo, si es fino, etc. El gusto, para todo lo que es gustativo: si estoy comiendo algo en este momento, todas las características de lo que es registrado van a ser guardadas. Lo último es el olor, es la banda olfativa. Y el sexto sentido es el pensamiento. Esto es importante tenerlo en cuenta.
A nivel biológico: voy a tomar el ejemplo de la banda video: ¿Los ojos que graban? las imágenes las llevan a los centros visuales y después se colocaran en las áreas asociativas del cerebro. Por lo tanto, no son los ojos los que dicen si está bien o mal, es el pensamiento.
Por ejemplo, para alguien que tiene una conjuntivitis alérgica el rail dominante es visual. El que tiene una dermatitis alérgica es rail dominante, es el contacto, la piel, la temperatura.

Eso es importante entenderlo, porque los órganos de los sentidos graban, nada más, y el pensamiento va a decir si está bien o mal. Esto es importante para entender la biodescodificación de las alergias.

Ejemplo: estoy sentado en un café, de la Plaza del Castillo, y miro a las mujeres que están paseando. Ahí mis ojos piensan" mira, que guapas son las mujeres de Pamplona y que estupendas están", pero en realidad es mi pensamiento quien dice eso. Mis ojos solo graban las personas que están pasando. Y si hay un toro de miura que aparece, me levanto y me voy en seguida, corriendo, porque mi pensamiento me dice: "estoy en peligro".

Para padecer la alergia hay que sufrir un biochoque o psicochoque, si no hay biochoque no hay alergia en Biodescodificación.

BIOCHOQUE – PSICOCHOQUE

1º.- Acontecimiento de la vida cotidiana que llega de improvisto, brusco, inesperado:
- que nos coge a contra pie, nos desestabiliza, no lo vemos venir, y a menudo tiene día y hora.

2º.- Vivido de una manera aislada y no compartida con nadie:
- vivido en soledad, que solo nosotros sentimos y lo vivimos por dentro, y nadie sabe lo que siento, incluso lo cuento y no me siento respaldado.

3º.- Sin solución satisfactoria para mi:
- puede haber para los otros, pero no buena y tranquilizadora para mi, el sufrimiento nos muestra la no adaptación a la realidad. Frente al biochoque que dura un instante, estamos desarmados y surge entonces la reacción animal, arcaica biológica que es la enfermedad, el cual es un conflicto no resuelto y el síntoma (alergia), que es la solución no consciente al conflicto.

4º.- De intensidad dramática real, o vivido o sentido como tal:
- El inconsciente no sabe distinguir entre real o simbólico, virtual o imaginario.
De intensidad extrema, supera nuestra L.S.T. (límite superior tolerable) nuestros propios límites defensivos. Aquí segregamos cantidad de hormonas adrenalina

Hablar y expresarse en el momento del biochoque o psicochoque anula la impresión, pues todo aquello que no es hablado, contado o llorado, el cuerpo nos lo contará, hablará y llorará con dolor, pues nuestro cuerpo tarde o temprano nos devolverá la memoria del drama, del dolor o del conflicto vivido, porque ha habido una emoción secuestrada y no liberada.

¿Que simboliza el polen?
Los amores, la reproducción, el amor, el polen es la parte masculina de las plantas. A menudo encontraremos historias de separaciones amorosas, desencuentros afectivos, etc.

1º caso:
Estoy sentado en un banco bajo un árbol con una chica de la cual estoy enamorada, estoy tranquilo hasta que mi estrés supera el LST + polen de cualquier árbol cae sobre la piel o la mucosas de la nariz y ojos, por eso se manifiesta ahí. El polen sigue cayendo y aunque no lo vean en un momento viene el biochoque: **- "Hoy es el último día que voy a verte".**Pues mañana me voy a Canarias, a mi padre que es militar le han destinado allí y toda la familia nos vamos con él-, pero mi cerebro graba: polen al sauce llorón, pues ese era el árbol que les cobijaba, esta es la fase muda, no pasa nada pero al año siguiente voy hacer una alergia, me van a picar los ojos, voy a estornudar y tener síntomas respiratorios, pues el inconsciente prefiere que te preocupes de los síntomas que recordar la agresión, el drama el dolor de la separación

2º caso:
Recuerdo una niña que tenía 6 años con una rinitis alérgica terrible, con crisis de bronquitis asmáticas, a un tipo de cereal que se da en la provincia de Valladolid, pues de allí son sus padres, la pregunta es siempre la misma, ¿que pasa en la vida de la niña anteriormente a la primera crisis? ¿Qué sucede en su entorno y alrededores del cual hay o está presente el alergeno (cereal)?

Vino su hermano y cuando tenia año y medio nos fuimos de vacaciones de verano al pueblo, una niña que era la única en todo el pueblo menor de 20 años, cada verano cuando llegaba al pueblo todo el mundo salía a recibirla, era una fiesta, era el juguete del pueblo de 15 vecinos. El tío Fede le enseñaba los cabritillos, la señora Magdalena se la llevaba a su casa para enseñarle los gatitos que había parido la gata; el caso es que estaba en todas las casas menos en la suya, el primer año que va con su hermano de año y medio no pasa nada pero la niña vive un abandono, ya no es la mas deseada, no entiende nada, pero ve como su hermano es el protagonista y va de casa en casa; siente que ya no es la reina, que le han destronado (biochoque).
El caso es que al año que siguiente una noche tiene una crisis asmática y al tiempo le dicen en el hospital de Valladolid que es alérgica a un cereal muy común en los campos de estas tierras. Al año siguiente no fue al pueblo por lo cual no hizo alergia ya que solo era alérgica a ese tipo de cereal, del lugar donde vive su desamor, su perdida de territorio; cuando entendió a través de su madre el resentir, 1 año después volvió al pueblo y fue muy feliz.

3º caso:
Tengo un caso de un chico, de un pueblo del Valle de la Ulzama, vino con 19 años con una alergia al polen de las gramíneas y al manzano; sus padres regentan un restaurante, rodeado de manzanos, y me cuenta su madre que es alérgico desde los 10 años y hace referencia a un año después de hacer la 1ª comunión, y la pregunta es la misma, ¿Qué ocurre el año de la comunión?, con las preguntas del biochoque, al principio le cuesta, y no encuentra nada, se va de la consulta y al día siguiente me llama y me cuenta que el hijo de 19 años le dice que la separación de sus padres para él fue un drama y esto ocurre el otoño siguiente a la comunión que fue en Mayo, por eso ella recuerda que fue un año después de hacer la comunión. Este chico después de 9 años, tomo conciencia y asumió la situación de sus padres, los perdono con amor y sano, entendió su conflicto porque el mismo reconoció que tenía lógica lo que le explicábamos.

En las alergias en niños, menores de 7 años, a menudo encontramos historias de desamores, la problemática es con los padres, se pelean, se van a separar, ya no se quieren, se han peleado y ya no hay amor, entonces el niño hace la enfermedad para salvar a sus padres y no olvidemos que hasta los siete años los niños son esponjas y lo que hacen es expresar la problemática de los padres, pues la relación con ellos es muy fusional, aquí hay que estudiar el caso junto con los padres. Recuerdo un caso de alergia a los castaños, tan abundantes en Pamplona, de una chica de 17 años, lugar donde besa a su novio por primera vez, el día del cumpleaños del chico, y este le dice: **.- tu aliento huele fatal -**(biochoque) durante 1 año contaba la madre que estuvo sin acercarse a nadie, por el complejo que cogió, además de hacer una rinoconjuntivitis alérgica al castaño de indias. Cuando le hicimos una regresión para encontrar un acontecimiento inesperado, brusco, que vive en soledad y de manera dramática y que no había

solución satisfactoria para ella.Llegamos al biochoque y cuando entendió su resentir sanó, pues cuando vino a consultarlo habían pasado 13 años pues contaba con 30 años y ya no recordaba el acontecimiento de los castaños. El 90% de las alergias tienen relación con las cosas comentadas, son coyunturales y solo un 10% son estructurales, son un poco mas difíciles pues tenemos que estudiar el transgeneracional de la persona hasta 4 generaciones es posible y tenemos que hacer un estudio de la psicogenealogia del alérgico.

Ejemplo de transgeneracional:
El año pasado vino una madre con un hijo de 8 años con alergia al pescado (intolerancia); siempre es lo mismo ¿desde cuando?, yo creo que desde siempre pues cuando le empecé a dar pescado, ya que el pediatra se lo aconsejo, empezó a tener reacciones, primero en las cacas y después en el resto del cuerpo. A los 2 años le diagnosticaron una alergia al pescado moderada por lo cual le quitaron el pescado y en especial la merluza. Si es desde el nacimiento vamos al transgeneracional y primero iremos al embarazo de la madre, ¿que pasa cuando está embarazada del niño? Nada; busqué un acontecimiento dramático, brusco, no esperado, alrededor del cual hay pescado y en especial merluza, le costo pero me cuenta toda agobiada, el acontecimiento que ocurre en Guetaria: una comida familiar, que tienen todos los años, y ella embarazada de 8 meses y que además de otros pescados estaba comiendo cogote de merluza y con las bromas y chistes, riendo y disfrutando se le clava una espina en la garganta, ¡¡peligro!! no puede respirar, la situación es dramática, dudan en Osakidetxa de San Sebastián en provocar el parto pues la saturación de oxigeno en sangre es muy bajo, por fin consiguen relajarla, le aplican oxigeno, le tranquilizan y le extraen la espina; todo ha pasado, el niño vive en el vientre de la madre, la angustia de ella, ¿como evitar pasar por la situación de la madre?, haciendo una alergia al pescado, de esta manera nunca se tragará una espina, esto quedo grabado en el inconsciente transgeneracional: pescado=peligro de muerte, y esto hace que el niño cree una alergia para no encontrarse con el pescado y vivir el drama de su madre. Podemos ver las demás alergias: a los pelos de animales, frutas, sol, agua, metales, perfumes, marisco, ácaros, polvo, hongos, leche, medicamentos, pan etc. y la historia será la misma, un acontecimiento brusco, inesperado, vivido en soledad pues incluso nos da vergüenza o miedo a contarlo, sin solución satisfactoria para nosotros y de intensidad dramática o vivida como tal y ahí está el biochoque, por el cual hicimos una alergia, con las fobias que en biodescodificación son alergias psicológicas, la historia se repite, los podemos ver mas adelante y analizar concretamente la característica de cada una, que los tiene y los diferencia un poquito pero la mecánica es la misma.

ALERGIA al SOL

Conflicto: Separación con el padre. El sol es padre. La piel = Separación.

ALERGIA en la PIEL

Conflicto: Separación.

Cuando una reacción alérgica se da en la piel debemos encontrar la relación entre una separación concreta y el contacto con la sustancia que nos produce la alergia.

Ejemplo: Una persona alérgica a un medicamento, resulta que cuando era pequeño, su madre tubo que marcharse un tiempo y lo dejó con su tía. En ese momento el niño estaba tomando el medicamento en cuestión.

ALERGIAS

El Sentido Biológico de la alergia es de **ponerte a salvo del "agresor".**
Siempre es un conflicto de gran estrés donde se supera el LST (Límite Superior Tolerable) debido a un bio o psico shock. El cuerpo registra el entorno y lo etiqueta de "malo" al volver a encontrarse con la misma situación reacciona contra el "agresor" anteriormente identificado como "malo".
También hay que ver el simbolismo del alérgeno.
Pocas veces es transgeneracional.

El 90% de las alergias son coyunutrales: Existo un punto de conflicto donde se genera la hipersensibilidad (Conflicto programante) y un desencadenante evidentemente.
El 10% son Estructurales: Son desde siempre y se recorre al P.S. o Transgeneracional.

Fase silenciosa: Identificación de la situación, momento o circunstancias que me hacen sensible (equivaldria al C.P)
Fase ruidosa: Fase de síntoma, intenta evitar una segunda agresión (equivaldria al C.D.)

Ejemplo de Alergia en P.S.
El año pasado vino una madre con un hijo de 8 años con alergia al pescado (intolerancia) desde siempre pues cuando le empezaron a dar pescado, empezó a tener reacciones, primero en las cacas y después en el resto del cuerpo. A los 2 años le diagnosticaron una alergia al pescado moderada por lo cual le quitaron el pescado y en especial la merluza. Si es desde el nacimiento vamos al P.S. ¿Que pasa cuando está embarazada del niño? Busqué un acontecimiento dramático, brusco, no esperado, alrededor del cual hay pescado y en especial merluza, le costo pero me cuenta toda agobiada, el acontecimiento que ocurre en Guetaria: una comida familiar, que tienen todos los años, y ella embarazada de 8 meses y que además de otros pescados estaba comiendo cogote de merluza y con las bromas y chistes, riendo y disfrutando se le clava una espina en la garganta, ¡¡peligro!! no puede respirar, la situación es dramática, dudan en Osakidetxa de San Sebastián en provocar el parto pues la saturación de oxigeno en sangre es muy bajo, por fin consiguen relajarla, le aplican oxigeno, le tranquilizan y le extraen la espina; todo ha pasado, el niño vive en el vientre de la madre, la angustia de ella, ¿como evitar pasar por la situación de la madre?, haciendo una alergia al pescado, de esta manera nunca se tragará una espina, esto quedo grabado en el inconsciente: pescado=peligro de muerte, y esto hace que el niño cree una alergia para no encontrarse con el pescado y vivir el drama de su madre.

Protocolo para la alergia:

- Ante todo tomar consciencia de cuando fue la primera vez. Vivirlo en el tiempo y el espacio.
- Tomar consciencia de cual es la reacción alérgica y que zona u órgano afecta.
- ¿Cual es el alergeno?
- Buscar la vez precedente (fase silenciosa) en la que estábamos frente al alérgeno.
- Encontrar el rail/ancla, o sea la emoción asociada al evento.
- Buscar el o los recursos para hacer el cambio emocional.

Diccionario Jacques Martel:
Alergias Frecuentemente relacionadas con la ira o frustración frente a una persona o un suceso asociado al producto alergeno. ¿A quién o a qué estuve alérgico cuando se presentó esta situación?

Louise L. Hay:
Causa probable: ¿Alérgico a quien? Negación del propio poder (v. fiebre del heno)
Nuevo modelo mental: El mundo es un lugar seguro y acogedor. Estoy a salvo. Estoy en paz con la vida.

ALERGIAS

Una alergia es una reacción desproporcionada de nuestro cuerpo a un elemento que considera como un invasor. Luchar contra un enemigo de nuestra propia creación es un acto de agresión, una lucha subconsciente contra una parte de nuestra vida que nos asusta o no deseamos. La resistencia es lo contrario al amor, ya que amar significa aceptar.
La sustancia que desencadena la alergia es un símbolo del aspecto de tu vida contra el que estas luchando o intentando evitar. Examina los aspectos de tu vida en lo que estas en conflicto.

(Significado) - Indican temores profundos.
Temor a despojarse de las ayudas cuando hay que ser autosuficiente.
Tratando de obtenerlas compasión, apoyo y atención de los demás.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Hacer frente a los miedos con confianza y coraje

ALERGIAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he rechazado a personas situaciones y cosas de mi propio entorno y en muchas ocasiones he negado mi poder

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy confiado y seguro me encuentro a salvo y en total paz con la vida

CROMOTERAPIA:

Descripción: Las alergias se eliminan con dificultad porque representan la señal de que el sistema glandular no funciona adecuadamente, lo que produce la intolerancia a ciertas sustancias de parte de los órganos y las glándulas

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Debemos iniciar el tratamiento con la pituitaria, el tiroides, los riñones, el hígado, el timo, las suprarrenales y el sistema nervioso.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La alergia se define como un aumento de la capacidad del organismo para reaccionar ante una sustancia extraña, generalmente después de un contacto anterior con dicha sustancia, que produce la aparición de manifestaciones más o menos violentas distintas a la reacción generada durante el primer contacto. Se trata de una hipersensibilidad en la que intervienen fenómenos inmunológicos.

BLOQUEO EMOCIONAL: En general, la persona alérgica siente aversión hacia alguien y no puede tolerarlo. Le cuesta trabajo adaptarse a alguien o a una situación. Es una persona que se deja impresionar demasiado por los demás, sobre todo por aquellos a quienes quiere impresionar. A menudo es también susceptible. No quiere desagradar. La persona alérgica vive una contradicción interna. Una parte de ella quiere algo y otra parte se lo prohíbe. Y lo mismo le sucede con las personas. Quiere mucho a alguien y depende de él; una parte de sí desea la presencia de ese alguien, y otra parte le dice que debería arreglárselas sin él, rechazando esta dependencia. De este modo, termina por encontrar defectos en la persona amada. A menudo las personas alérgicas tienen padres cuyas ideas son, en muchos aspectos, opuestas. Otro elemento de la alergia es que se convierte en un medio para llamar la atención; sobre todo si

su manifestación es del tipo en el que la persona se ahoga y necesita la intervención de los demás.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres de alguna alergia, encuentra la situación o la persona hacia la cual sientes hostilidad y cuya aprobación buscas al mismo tiempo; generalmente es una persona cercana. Crees que si actúas según las expectativas de esa persona serás verdaderamente querido. Reconoce que te has vuelto dependiente de su aprobación o de su reconocimiento. No creas que tienes que ser sumiso para ser querido. Es interesante subrayar que la persona se vuelve con frecuencia alérgica a algo que le gusta. Por ejemplo, te encantan los productos lácteos y eres alérgico a ellos. Si eres alérgico a un alimento, tal vez te resulte difícil concederte el derecho de experimentar placer con las cosas buenas de la vida. Sería mucho más fácil y agradable para ti darte cuenta de que para llamar la atención de tus seres queridos no es necesario ponerte enfermo.
Si eres alérgico al polvo o a un animal, puede ser que te sientas agredido por los demás. ¿Por qué crees que quieren hacerlo? Te sugiero que revises tus propios pensamientos de agresividad. En general, los temores que sentimos ante los demás son un reflejo de lo que ocurre en nuestro interior. En lugar de creer que tu alergia procede de algún factor externo, te sugiero que revises lo que sucedió en las veinticuatro horas anteriores a que apareciera la reacción alérgica. Trata de observar qué persona te resulta intolerable o insoportable. Como no puedes cambiar a los demás, no te queda más remedio que aprender a ver con los ojos del corazón.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ALGODISTROFIA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Descalcificación después de una fractura.

Conflicto: Fase de reparación. Alternancia de Desvalorización - revalorización sin cesar. Re-desvalorización (doble conflicto, hay que hallar los dos, por ejemplo: 1. "No me siento capaz" 2. "No soy capaz, demostrado")
Resentir: "No soy capaz de..."
Ejemplo: "No me siento capaz de esquiar. Lo pruebo y me rompo el tobillo. Ahora no soy capaz de volverlo a probar, suma de conflictos".

DESCALCIFICACIÓN (Significado) – En la senectud. Perdida de propósito de vivir. Coincide con periodos de grandes cambios. SOLUCIÓN POSIBLE: Encontrar un objetivo en la vida: ayudas en OHGs. Sentirse útil.

ALGODISTROFIA DE TOBILLO

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

La Distrofia Simpático-Refleja (DSR) o algoradistrofia, es una enfermedad compleja cuyas causas se desconocen y que puede tener consecuencias graves. Es habitual que el diagnóstico sea tardío. Normalmente se produce tras un traumatismo, ya sea grande (fracturas) o pequeño (incluso un esguince) y produce una sensación de "quemazón importante" con trastornos tróficos de la piel y un fenómeno de demasiada sensibilidad y dolor al mínimo roce o estímulo. Al parecer, el **sistema simpático** queda anormalmente activado y perpetúa el dolor al tiempo que se producen trastornos vasomotores permanentes.

Conflicto: En esta lesión hay dos tiempos:
1. Conflicto de vesícula biliar, vejiga, páncreas y bazo, comentado en ligamento lateral externo.
2. Conflicto que se añade al anterior, con dos posibilidades:

- El conflicto sigue activo. Ha habido esguince pero el conflicto sigue activo, es como el retraso de la consolidación.
- Una vez producido el esguince, este tobillo me impide hacer ciertas cosas y se convierte en un segundo conflicto, a causa de mi tobillo.

ALIMENTOS Y LAS FASES

Fase activa:

• Un individuo que come adecuadamente es menos susceptible de sufrir conflictos biológicos.
• Prevenir el cáncer o cualquier otra enfermedad solo a través de una dieta es imposible porque aún que ésta sea saludable, no puede evitar que ocurran los conflictos.
• Durante la actividad de conflicto, el sistema digestivo funciona al mínimo para que el apetito sea usualmente bajo, (un ciervo no puede recuperar su territorio con la barriga llena).
• Durante la fase de estrés los suplementos dietéticos pueden ser muy útiles, ya que aumentan la energía y la fuerza necesarias para enfrentar un conflicto y resolverlo.
• La vitamina C y el café son estimulantes y pueden aumentar los síntomas. El café está relacionado con la retención de líquidos y sobrepeso por dicha retención (producido por "conflictos de abandono o existenciales")

Fase reparación:

• Al principio de la fase de curación, el apetito regresa. Es entonces cuando la comida se vuelve medicina de verdad.
• Los órganos que se estan reparando necesitan muchos nutrientes que apoyen el proceso de restablecimiento y que hagan más fácil la fase de curación.
• Tomar comidas ricas en proteinas cuando los tumores son controlados desde el cerebro antiguo:
• Cáncer de pulmón, de hígado, de colon, de páncreas o de glándula mamaria.
• En la descomposición del cáncer, el cuerpo elimina también grandes cantidades de proteína.
• No son convenientes dietas de jugos o de comida cruda.
• La vitamina C, en fase curativa, disminuye los síntomas de curación pero también prolonga la fase de reparación, (a veces conveniente).
• El café alivia los dolores de cabeza y ayuda a eliminar la retención de líquidos.

ALOPECIA

4ª Etapa (Relación).

Caída parcial o total del cabello.

Cabellos = Imagen de si mismo (no puedo ser yo mismo)

Conflicto: Conflicto de conjunción: Conflicto de separación + Desvaloración + Pérdida de protección. Separación que aparece en el lugar donde alguien fue acariciado por otra persona y ya no lo es más. Ejemplo: "la abuela acaricia a su nieto: ésta muere y se le produce una alopecia areata". Otra posibilidad: a un perro se le acaricia la cabeza. El perro muere y sus amos asocian la separación con su propia cabeza o con no poder acariciar mas, produciéndose una alopecia areata en la cabeza.

Calvicie: Se le suma una noción de mancha, de desecho.
Pérdida de cabellos: Conflicto de separación (del clan) + injusticia y desvalorización vivida intelectualmente.
Alopecia areata: (El pelo se cae a mechones, dejando áreas sin pelo del tamaño de una moneda de veinticinco centavos. Muchas personas con esta enfermedad sólo tienen unas cuantas áreas de calvicie. Sin embargo, algunas personas pueden perder más pelo. Y aunque es poco común, la enfermedad puede causar la pérdida total del pelo o de todo el vello de la cara y el cuerpo.) Conflicto: No sentirse reconocido por el padre (real o simbólico). Resentir: "Estoy preocupado, me como el coco, pienso mucho..."

Diccionario Jacques Martel:
Los cabellos: Mi fuerza.
El cuero cabelludo: Mi fe y mi lado divino

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo y tensión. Intento de controlarlo todo. Desconfianza en el proceso de la vida.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Me amo y me apruebo. Confío en la vida.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Existen innumerables "remedios" y "fórmulas", pero, desgraciadamente, la mayoría no sirven para nada o son contraproducentes.
Debido a que el pelo crece desde adentro, la dieta y el tratamiento del cuerpo son de vital importancia. El pelo está hecho del mismo material que los dientes y las uñas, y su caída nos indica que esa sustancia no llega adecuadamente a las raíces capilares.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: La pérdida del cabello indica que todo el organismo actúa por debajo de sus posibilidades. Procure un masaje a las glándulas pituitaria y tiroides, el sistema nervioso, el timo, las glándulas suprarrenales, el hígado y los riñones, hasta eliminar la sensibilidad dolorosa de la zona. Si desea tener un pelo sano, coma muchas uvas pasas y notará enseguida que aumenta su brillo. Tome también mucha vitamina B en todas sus formas.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La alopecia es una pérdida de cabello que deja placas redondeadas de cuero cabelludo blanco y liso. Alrededor de estas placas el cabello es abundante y normal. También puede darse una alopecia total.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como los cabellos y el pelo son una protección adicional de la piel, el hecho de perderlo es una indicación de que la persona se deshace de su protección. Después de un incidente o de tomar una decisión, esta persona no se siente protegida y tiene muchos miedos, entre ellos el de no ser capaz de arreglárselas sola. Le resulta difícil pedir la protección de los demás. También es posible que intente proteger a los que le rodean para ocultar su miedo a no estar protegida.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres de alopecia, su mensaje es que vuelvas a establecer contacto con tu ser, con tu YO SOY, y que sepas que tienes siempre la protección de tu DIOS interior. Además, antes de creer que nadie te quiere proteger o que debes proteger a los demás, te recomiendo que compruebes si los que te rodean necesitan realmente tu protección y que hagas tus demandas cuando necesites hacerlo. Atrévete a permitírtelo y a reconocer que tienes miedo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ALUCEMIA

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Glóbulos Blancos àleucemia:

Conflicto: Encontrarme sin defensas. Falta de identidad. Siempre hay un problema familiar. Es una falta de madurez. No querer crecer.

ALUCINACIONES VISUALES Y AUDITIVAS

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Amenazas de pérdida de territorio y grandes miedos.

Las amenazas de pérdida de territorio y los grandes miedos pueden manifestar estos cuadros clínicos, así como las levitaciones (sueños de contenido espiritual).
La acción de sustancias endógenas combinadas con sustancias exógenas como el alcohol, anfetaminas, cocaína, cannabis, cortisona y otras sustancias de efecto alucinatorio, pueden desencadenar cuadros psicóticos.

Sentido biológico: Trascender la situación conflictiva.

ALVÉOLOS, Pulmonares

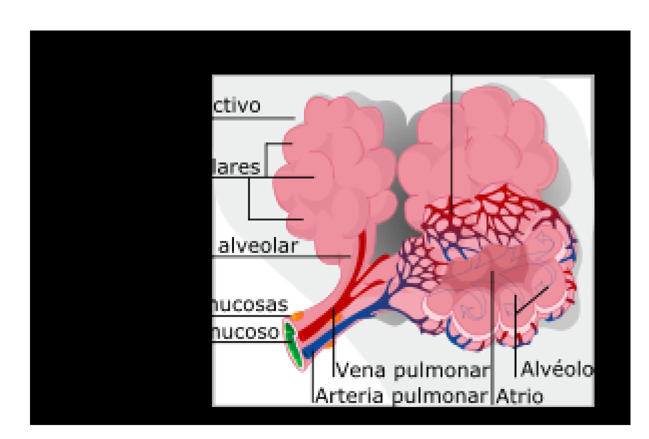
1ª Etapa (Supervivencia).

Imagen en "suelta de globos" o en "algodón":

Conflicto: Miedo a la muerte, frecuentemente por el impacto debido a un diagnostico o pronóstico.
Ejemplo: "Usted tiene cáncer, no llegará a Navidad"
Resentir: "Me veo morir a mi mismo" (o por identificación) o "El que está cerca de mí, muere".

Respiración:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de inspirar la vida. Miedo o resistencia a aceptar la vida plenamente. Sensación de no tener derecho a ocupar espacio o a existir. Temor de inspirar la vida plenamente.
Nuevo modelo mental: Amo la vida. Vivo confiada. Tengo derecho a vivir libre y plenamente. Soy digno de amor. Elijo vivir la vida en toda su plenitud. Estoy a salvo. Amo mi vida.



ALZHEIMER

Conflicto: Exigirse hacer algo que no se quiere hacer. Conflictos de separación y agresión.
Resentir: "Quiero que estén conmigo pero yo no quiero estar con ellos".
"Ya no pueden vivir solos"... Es la solución mejor para su conflicto y se desconectan de la realidad.

Prevención: Atención a las amnesias.

Alzheimer, Negarse a enfrentar la vida. Desesperanza, desamparo.

Diccionario Jacques Martel:
Alzheimer Enfermedad frecuentemente relacionada con el deseo de huir de las realidades de este mundo y ya no querer tomar responsabilidades.

Louise L. Hay:
Causa probable: Negarse a enfrentar la vida. Desesperanza y desamparo. Cólera. (V. demencia, senilidad)
Nuevo modelo mental: Siempre tengo una forma nueva y mejor de vivir la vida. Perdono y libero el pasado. Avanzo hacia la alegría.

Senilidad:

Louise L. Hay:
Causa probable: Regreso a la supuesta seguridad de la infancia. Exigencia de cuidados y atención. Forma de controlar a quienes nos rodean. Escapismo.
Nuevo modelo mental: Protección Divina. Seguridad. Paz. La Inteligencia del Universo opera en todos los aspectos de la vida.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La afección inicia con una pérdida gradual de la memoria. Una terapia adecuada aplicada en un principio puede frenar el desarrollo de esta porque aumenta la circulación sanguínea del cerebro, aun cuando no puede reparar las células dañadas.

Color curativo: MORADO

Tratamiento: Los órganos y glándulas principales del tratamiento son; el cerebro, la glándula pineal y la pituitaria. Es muy importante elevar el tono de todo el organismo. En estos casos podría ser recomendable ejercer el tratamiento en los puntos de las manos.

AMBLIOPÍA

Disminución, pérdida, de agudeza visual sin lesiones apreciables del ocular.

Resentir: "Quiero reunir lo que veo separado"

AMENORREA

Irregularidad en la regla.

Conflicto: Conflictos con los dos ovarios. Sexual o afectivo. Problemas en la hipófisis y el hipotálomo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseos de no ser mujer. No gustarse. (v. menstruación, mujer)
Nuevo modelo mental: Disfruto de ser quién soy. Soy una hermosa expresión de la vida que se expresa a la perfección en todo momento.

AMÍGDALAS

1ª Etapa (Supervivencia)

Función de defensa, retienen las bacterias y virus nocivos. És la primera puerta de control del organismo (como los escaners de los aeropuertos). Son los escaners que detectan si el pedazo es bueno o no.

Conflicto: No poder tragar la presa (objetivo). En el último momento nos es arrebatado algo que parecía nuestro: casa, coche, etc. Miedo a no conseguir la totalidad de algo.
Amígdala derecha: Palabras que queremos decir y no podemos. (Palabras que nos tragamos). Querer atrapar algo.
Amígdala izquierda: Palabras que hemos dicho y no queríamos decir (Palabras que deberíamos haber tragado). Querer escupir algo.

Resentir: "Ya lo tenia y a última hora me lo han quitado" "No consigo tragar un trozo" o "me he tragado un trozo que no me conviene"

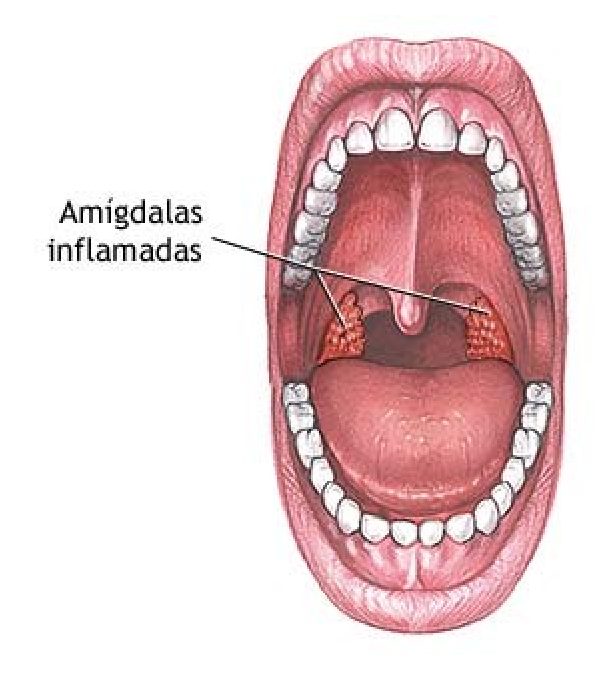
Amigdalitis, miedo, rabia, emociones y creatividad reprimidas, la persona no puede ser ella misma.

Aquí tenemos el bocado afectivo.

Para los niños: Atrapar el cariño (abrazo) de los papas. Tener buenas notas o buena imagen, hace que los padres estén contentos y voy a conseguir cariño y abrazos.
Para los adolescentes: "Estoy enamorado de Maria pero no la puedo atrapar".

Ejemplo: Una joven fue a comprar un teléfono con el dinero que le dieron sus padres, al llegar resulta que el teléfono costaba más de lo que le habían dado. Al día siguiente tenia amígdalas.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo; emociones reprimidas. Creatividad sofocada. (v. anginas, garganta)
Nuevo modelo mental: Mi bien fluye libremente. A través de mí se expresan las ideas divinas. Estoy en paz.





AMIGDALITIS

Ver. Amígdalas

AMILOIDOSIS (Intestino delgado)

Falta de asimilación de proteínas en el intestino delgado.
Define la identidad de cada ser vivo, estructura del código genético.

Resentir: "Me siento inútil".

AMNESIA

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Huida de la vida. Incapacidad de defenderse.
Nuevo modelo mental: Siempre me acompañan mi inteligencia, valentía y propio valer. Vivo confiada.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La amnesia es una pérdida completa o parcial de la memoria. La persona que sufre de amnesia es incapaz de recordar hechos que su memoria había retenido.

BLOQUEO EMOCIONAL: La amnesia es una especie de coartada que permite rechazar uno o varios recuerdos demasiado dolorosos para la persona.

BLOQUEO MENTAL: Si te encuentras en este estado, date cuenta de que recuperando el contacto con la Divinidad que mora en ti, puedes conseguir sobrepasar tus límites anteriores. Es tu cuerpo mental el que llegó a su límite y te hizo elegir esta opción. Es posible que en el pasado no hayas podido hacer frente a algunos recuerdos, pero es muy probable que la persona que eres ahora sí lo logre. Empieza dedicando un tiempo a programar tu mente para que puedas lograrlo, y, después, busca los medios adecuados. Si te permites pedir ayuda, te será más fácil encontrarlos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

AMPUTACIÓN

Diccionario Jacques Martel:
Amputación Frecuentemente relacionada a una gran culpabilidad.

ANEMIA

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Concentración baja de hemoglobina en la sangre.

Conflicto: Desvalorización de aquello que nos hace vivir, que transporta la vida.

Rsentir: "No quiero molestar a mi familia", "tengo que vivir lo menos posible porque molesto" y "me ahogo en esta familia."

La **anemia** está relacionada con una falta de alegría ante el proceso de la vida misma y con un sentimiento de no valer.

Anemia por falta de hierro (no hemoglobina):

Calcio (función paterna) + Magnesio (Función materna)

Resentir: "Necesito que me ayuden en mi función materna", "Me ahogo en mi familia", Alguien cercano a ti se está muriendo y quieres darle el oxígeno para vivir", "Atmósfera tóxica, no respiro bien".

Louise L. Hay:
Causa probable: Actitud de «sí, pero». Falta de alegría. Miedo a la vida. Sentimiento de no valer lo suficiente.
Nuevo modelo mental: Confiadamente puedo experimentar alegría en todos los ámbitos de mi vida. Amo la vida.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La anemia suele producirse por una falta de hierro en la sangre y en el almacenamiento en el bazo. Si se diagnostica una anemia muy fuerte, deberá consultar inmediatamente a su médico. Cuando esta anemia no se corrige en sus primeros síntomas, normalmente da lugar a trastornos mas graves como la anemia perniciosa. Las mujeres sufren mayores trastornos de este tipo porque debido a su naturaleza pierden más hierro. El hígado y las lentejas por ejemplo, son alimentos ricos en hierro. Es aconsejable tomar una dosis diaria de vitamina C para su mejor asimilación.

Color curativo: ROJO

Tratamiento: Debemos iniciar con el bazo, con un tratamiento girando el dedo pulgar. El bazo tiene un efecto especial e intenso en el intestino, así que presionaremos también las zonas del colon ascendente y descendente, el hígado y las glándulas: tiroides, pituitaria y suprarrenales.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La anemia suele definirse como una disminución del número de glóbulos rojos de la sangre. Sus síntomas son: palidez de la piel y de las mucosas, aceleración de la respiración y del ritmo cardíaco, y una fatiga muy marcada. Se pueden presentar dolores de cabeza, mareos y zumbidos en los oídos.

BLOQUEO EMOCIONAL: En metafísica, la sangre representa la alegría de vivir: esto es lo que ha perdido la persona anémica. Incluso puede resultarle difícil aceptar esta encarnación hasta el extremo de no desear seguir viviendo. Se deja invadir a menudo por el desánimo y ya no establece contacto con sus deseos ni con sus necesidades. Se siente débil.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes anemia en este momento, debes volver a contactar con tu capacidad de crear tu vida sin depender de los demás. Toma más consciencia de los pensamientos negativos que te impiden encontrar la alegría en tu vida. Deja salir al niño que hay en ti, ese que quiere jugar y tomarse la vida menos en serio.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

ANEMIA FALCIFORME

La anemia de células falciformes, drepanocitosis "falcemia" o anemia depreanocítica, es una hemoglobinopatía (hemoglobina = proteína que forma parte de los glóbulos rojos y se encarga del transporte de oxígeno). De origen genético y se da por sustitución de un aminoácido (ácido glutamático) por valina en la sexta posición de la cadena Beta globina; esto provoca que a menor presión de oxígeno, el eritrocito se deforma y adquiere apariencia de una hoz; la nueva forma provoca dificultad para la circulación de los glóbulos rojos, por ello se obstruyen los vasos sanguíneos y causan síntomas como dolor en las extremidades. Los glóbulos rojos también padecen de una vida más corta provocando anemia por no ser reemplazados a tiempo.

Louise L. Hay:
Causa probable: La idea de no valer lo suficiente destruye la alegría de vivir.
Nuevo modelo mental: Este niño vive y respira el júbilo de vivir; se nutre de amor. Dios hace milagros todos los días. Con facilidad me libero de todo lo que ya no necesito en la vida.

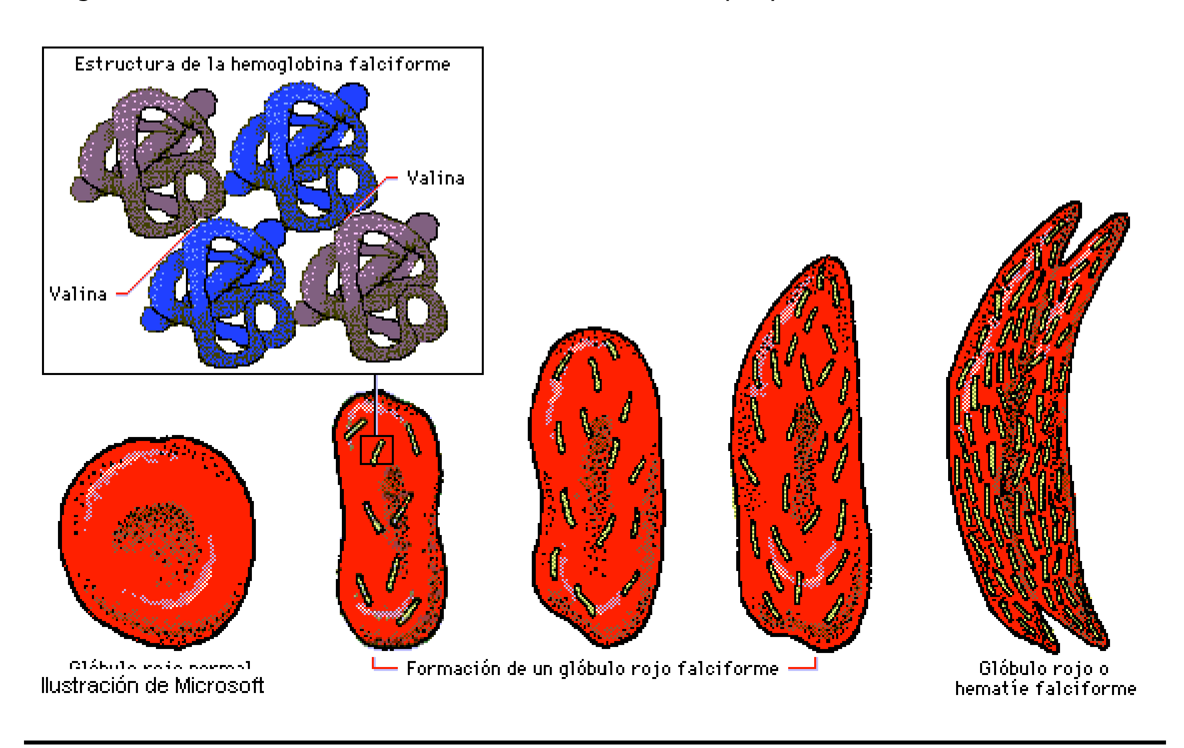


Ilustración de Microsoft

ANEURISMA

Un **aneurisma** (del griego ανευρυσμα) es una dilatación localizada en un vaso sanguíneo (arteria) ocasionada por una degeneración o debilitamiento de la pared vascular. Los aneurismas más frecuentes son los arteriales y su localización más habitual radica en la base del cerebro (el polígono de Willis) y la aorta la principal arteria que sale del corazón (Aneurisma de aorta).

Conflicto: Conflicto intelectual. Impotencia y culpabilidad en la familia.

LISA BOURBEAU

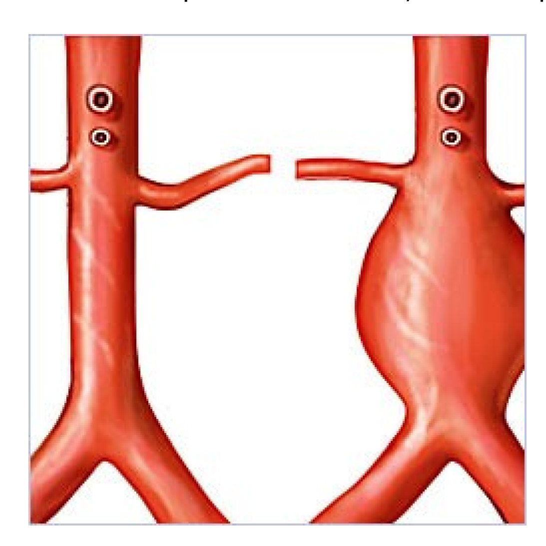
BLOQUEO FÍSICO: Un aneurisma es una dilatación de un vaso sanguíneo directamente comunicado con una arteria; dicha dilatación permanece llena de sangre, rodeada por una membrana en forma de saco. Existe un gran riesgo de que el vaso sanguíneo se rompa. Se le suele detectar por la presencia de dolores torácicos, tos y dificultad para tragar. Si es

abdominal, viene acompañado de dolores y trastornos digestivos, con frecuencia palpables. Se considera generalmente que un aneurisma cerebral es consecuencia de malformaciones congénitas que se revelan tardíamente.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este problema puede surgir después de un gran dolor, casi siempre relacionado con la familia, dolor que bloquea la alegría de mantener las relaciones como antes. La persona que presenta un aneurisma vive o desea vivir un rompimiento, aun cuando éste le destroce el corazón. De manera inconsciente, también se siente culpable de su decisión. Ha acumulado demasiado y ha llegado al límite. Su decisión de romper la tomó cuando ya no podía más, pues esta persona, en lugar de actuar, reacciona demasiado.

BLOQUEO MENTAL: El hecho de sufrir un aneurisma es un mensaje urgente para que dejes de acumular penas internas y tomes la decisión de expresar tus sentimientos a las personas involucradas en lugar de guardarlos en tu interior. No quieres mostrar tu enorme sensibilidad, pero no tienes otra opción: o la expresas o te causará la muerte. También te sugiero que trabajes con tu terquedad, que te lleva a tomar decisiones radicales de rompimiento, que no te benefician. Tu corazón desea lo contrario. No te dejes invadir por tus pensamientos negativos: provienen de tu dolor. Si lo expresas, volverás a encontrar la alegría de vivir con tus seres queridos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



ANGINA DE PECHO

4ª Etapa (Relación).

(Venas coronarias)

La **angina de pecho**, también conocida como **angor** o **angor pectoris**, es un dolor, generalmente de carácter opresivo, localizado en el área retroesternal, ocasionado por insuficiente aporte de sangre (oxígeno) a las células del músculo del corazón.

Conflicto: Conflicto de pérdida de territorio.

Igual que un efisema pulmonar. Es un Pat femenino (cerebro izquierdo) en masculino sería un infarto.

- No nos olvidemos de que el corazón es casa.
- Buscar siempre el lado afectivo y el lado profesional.

Con úlcera de arterias coronarias:

En hombre diestro: Conflicto de territorio. Conflicto biológico de pérdida de territorio o del contenido del territorio (la compañera abandona el territorio)
En mujer zurda: mujer zurda: Conflicto sexual. No copular o de no haber sido apareada, casi siempre acompañado de depresión sin disbalance hormonal.
En mujer diestra consumidora de píldora: Conflicto de territorio en la mujer viril.
En mujer menopausica que reacciona de forma masculina: conflicto de territorio en la mujer viril.
En hombre zurdo y mujer diestra con presencia de constelación esquizofrénca. (Las arterias coronarias son derivados de los arcos branquiales y su inervación está regida por el córtex cerebral)

CROMOTERAPIA:

Descripción: Antes que otra cosa, debemos reducir el miedo a un ataque cardiaco, descongestionando las zonas que afectan al corazón y calmando el sistema nervioso. ES NECESARIO CONSULTAR CON UN CARDIÓLOGO.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: En estos casos, el masaje puede darse en las manos. Se deben masajear las áreas del corazón, pulmones, sistema nervioso, glándulas suprarrenales, timo, tiroides y pituitaria.

ANGINAS

ver amígdalas.

1ª Etapa. (Supervivencia)

Conflicto: Perder el bocado.
Resentir: "no puedo atrapar, me han quitado el pedazo."

Ejemplos: *"estoy enamorado de M pero se va con P"; Tener un ascenso asegurado en el trabajo y se lo dan u otro; El amor de mis padres que intento atrapar y que no lo tengo"; tengo el amor de mi madre y nace un hermanito y pierdo el bocado". Las anginas es también la búsqueda del bocado afectivo.*

Louise L. Hay:
Causa probable: Fuerte creencia en la propia incapacidad de hacerse valer y de pedir lo que se necesita. (y. AMIGDALITIS, GARGANTA)
Nuevo modelo mental: Es mi derecho satisfacer mis necesidades. Con facilidad y amor pido lo que necesito.

ANGIOMA.

Pequeña malformación formada por ovillos de capilares sanguíneos. Puede ser plano (el vulgar antojo o mancha de vino) o hacer relieve en la piel (tiene el aspecto de una pequeña fresa).

Conflicto: Angustia de la madre por una parte del cuerpo.



ANO

4ª Etapa (Relación).

Fisuras, fístulas, hemorroides y cáncer.

Conflicto: Conflicto de identidad. Palabra clave: "Mi sitio, donde yo me siento".
Resentir: "No sé que identidad tengo (donde pongo el culo)", "¿Donde está mi lugar?", "Tengo el culo entre dos sillas", "Me siento apartado"
Hombre que lo vive en femenino: "He perdido mi lugar" = Marcaje de territorio / "No encuentro mi sitio en el territorio"
Cáncer: Pérdida de la identidad, ser reconocido. Separación de mi caca, de mi identidad, de mi ser.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El ano puede ser el asiento de lesiones benignas o malignas, de hemorragias, abscesos, dolores o comezón.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como el ano es la terminación de algo, también en el plano metafísico representa la culminación de una idea, de una relación o el fin de un proceso cualquiera. Si sientes dolor en esta zona, éste representa tu sentimiento de culpa por querer terminar algo, de modo que te sientas en él y no le haces caso. Lo mismo ocurre si el dolor te impide sentarte cómodamente. La comezón representa deseos insatisfechos de querer terminar o llevar a buen término un acontecimiento. Una hemorragia en el ano tiene un significado similar al del absceso, pero conlleva una pérdida de la alegría de vivir, ligada a sentimientos de cólera y frustración.

BLOQUEO MENTAL: Es esencial que retengas menos el pasado, que te permitas terminar algo para poder pasar a otra cosa nueva, pero siempre con alegría, amor y armonía. También es necesario que te des cuenta de que no necesitas depender de los demás para tomar decisiones. Dedica tiempo a hablar con la vocecita que existe en el interior de tu cabeza y que te hace dudar de ti. Dile que ya puedes hacerte cargo de ti mismo y decidir, porque estás listo para asumir las consecuencias.

ANOREXIA

1ª Etapa (Supervivencia)

La relación que se tiene con el alimento: mamá. Mamá tóxica, mamá fría, separación con mamá… Si los niños (particularmente las niñas) toman leche tóxica pueden tener de mayores estas patologías. Leche tóxica son las emociones de la madre, que influyen en la lactancia, de manera que si la madre tiene emociones tóxicas, puede dar "comida tóxica" al niño. La leche se agria de verdad si el conflicto de la madre es muy grande.

Trastorno alimentario que implica limitar la cantidad de alimento que se come. Ocasiona inanición, incapacidad de permanecer en el peso ideal mínimo normal para la edad y la estatura. Hay un miedo enorme a aumentar de peso, hay una autoagresión importante.

Conflicto: Hay una relación tóxica con la madre.
Resentir: "Mi mamá me da comida tóxica", "Mi mamá controla mi vida, mi espacio, mi identidad".

Anorexia nerviosa, mujeres que no quieren ser mujer, repudio a la feminidad y a la sexualidad. Miedo al sexo, a la proximidad y al calor. Egocentrismo encubierto, ansían atención y la consiguen por medio de la enfermedad. Tienen que hacer consciente su deseo de amor, sexo y egocentrismo.

Conflicto con la identidad. Solución: No comer. Dos gemelas, una entró en anorexia. Cuando nacieron, el padre entró en depresión y la madre estaba muy pendiente del padre. Las niñas eran como un peso, un paquete y las llevaban con la abuela cuando tenían que ingresar al padre, la niña asoció que lo que la madre le daba era tóxico y no podía comer lo que le daba la madre. Había una relación de amor-odio. La anorexia también tiene que ver con la calidez de la mamá, es imprescindible una calidez por parte de la mamá.

También hablamos de amor incomprendido. Si se trata al niño con amor, da igual lo que se haga o diga, si es con amor el niño lo va a captar así, p. ej. Una reprimenda significará que se preocupan por mí poniéndome estos límites.

Diccionario Jacques Martel:
Anorexia Frecuentemente relacionada con una estima de sí muy baja y al deseo inconsciente de querer "desaparecer".

Louise L. Hay:
Causa probable: Negación de la propia vida. Mucho miedo. Rechazo y odio hacia uno mismo.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo siendo yo mismo. Soy una persona maravillosa tal como soy. Escojo vivir. Opto por la alegría. Me acepto.

ANOREXIA

Tanto la anorexia como la bulimia expresan una negación de la propia vida, y son una forma extrema de odio hacia uno mismo.
La comida es alimento en el nivel más básico. ¿Por qué habría usted de negarse el alimento? ¿Por qué quiere morir? ¿Qué pasa en su vida, que sea tan terrible como para que quiera abandonarla?

Cuando se odia a sí mismo, en realidad odia una idea que tiene de sí mismo. Y las ideas se pueden cambiar.
¿Qué hay en usted que sea tan terrible? ¿Se crió en una familia que criticaba continuamente su comportamiento? ¿O eran sus maestros quienes lo criticaban? En sus primeros contactos con la religión, ¿le dijeron que así, tal como usted era, «no servía»? Con demasiada frecuencia procuramos hallar razones «comprensibles» que nos digan por qué no nos quieren ni nos aceptan tal como somos.
«Gracias» a la obsesión de la industria de la moda con la esbeltez, muchas mujeres que se repiten continuamente a sí mismas: «¿Qué sentido tiene, si con este cuerpo no sirvo para...?». ¡Concentran el odio en su propio cuerpo. En un nivel están diciendo que si fueran más delgadas, entonces las amarían, pero eso no funciona.
Nada funciona desde afuera. La clave es la aprobación y la aceptación de uno mismo.

ANOREXIA (Significado) - Sensación de amor y un afecto insatisfecho. Necesidad de un alimento emocional. Necesidad de que te acepten los demás. SOLUCIÓN POSIBLE: Amar y aceptar a los demás sin esperar nada a cambio.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La anorexia es una disminución del apetito que produce, según su grado y su causa, un adelgazamiento con repercusión en el estado general de salud.

BLOQUEO EMOCIONAL: El anoréxico rechaza a su madre, rechazando el alimento que el símbolo de nuestra madre Tierra. Al rechazar a su madre, que es su modelo del principio femenino, esta persona rechaza su parte femenina. La mujer anoréxica tiene una gran necesidad de volver a aprender a vivir y de darse el derecho de ser una mujer, en lugar de evadirse. De hecho, la persona anoréxica se va fácilmente a su mundo imaginario, ya que preferiría vivir en el más allá en lugar de realizar lo que vino a hacer a este planeta. Ya no le gusta comer porque ha cerrado la puerta a su deseo de vivir y actuar.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces anorexia debes cambiar cuanto antes la percepción que tienes de tu madre. Ella ha hecho siempre lo mejor que ha podido y tiene derecho a tener sus miedos y sus limitaciones, como cualquier ser humano. Es posible que te haya decepcionado en un momento dado, cuando eras pequeña, pero lo que te hace sufrir es tu percepción de los acontecimientos y no los acontecimientos mismos. Puedes cambiar esta percepción. Si aceptas a tu madre y su manera de nutrirte afectivamente, aprenderás a aceptar a la mujer que hay en ti y recuperarás el gusto por la vida y por los alimentos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ANSIEDAD Angustia

Ansiedad, la otra cara de la depresión. Depresión y ansiedad, distintas manifestaciones de la misma enfermedad. Pensamientos y creencias negativas. Se tiende a proyectar la mente en el futuro, lo que no nos permite vivir el presente. La preocupación y el sufrimiento psicológico, es un camino directo a la enfermedad. La fiebre de la prisa, aumenta la ansiedad.

Diccionario Jacques Martel:
Angustia Frecuentemente vinculada al sentimiento de creerme limitado, restringido con una sensación muy marcada de ahogar en una situación.

Louise L. Hay:
Causa probable: Falta de confianza en el proceso de la vida que fluye.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo; confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La ansiedad es un temor sin motivo. La persona que la padece vive en la dolorosa espera de un peligro impreciso e imprevisible.

BLOQUEO EMOCIONAL: La ansiedad tiene como efecto en la persona que la sufre el bloqueo de la capacidad de vivir el momento presente. Se preocupa sin cesar. Habla mucho de su pasado, de lo que aprendió, vivió, o de lo que le sucedió a otro. Esta persona tiene una imaginación fértil y pasa mucho tiempo imaginando cosas que ni siquiera es probable que ocurran. Se mantiene al acecho de señales que prueben que tiene razón para preocuparse.

BLOQUEO MENTAL: Tan pronto como sientas que entras en una crisis de ansiedad, toma consciencia de que es tu imaginación la que toma el poder, la que te impide disfrutar el momento presente. Decídete a no tener que demostrar nada. Sé tú mismo, con tus errores y cualidades, como todo el mundo. Déjate ir ante lo desconocido, confinado en que tu intuición sabrá guiarte si le das la oportunidad. También puede resultarte benéfico confiar más en las personas que te rodean. Permíteles ayudarte a su manera.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ANTEBRAZO

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Tiene que ver con mi dominio de acción, "radio de acción"

APATIA

Louise L. Hay:
Causa probable: Resistencia a sentir. Freno a la sensibilidad. Miedo.
Nuevo modelo mental: Me abro a la vida y estoy dispuesto a experimentarla, a sentir con toda confianza.

APÉNDICE

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflictos:
A. Es un reservorio (despensa, reserva… es un bolsillo, por lo tanto, reserva de dinero. Podemos encontrar incluso la palabra “reconocimiento”). En un niño tiene que ver con el dinero de bolsillo (uso diario) (Ejemplos: caramelos, azúcar, paga semanal, "nuen grano", dinero...). Ejemplo: Un niño tiene un ataque de apendicitis, tres días antes, estaban hablando en casa que tenían que pagar una excursión del niño y que venia grande hacerlo, no tenían dinero y hablaban de tocar el ahorro (“el recó”). El niño resintió.

B. Conflicto de "suciedad" indigesto. Ejemplo: niño que presencia una terrible escena de violencia entre sus padres. O algo que no podemos vaciar. Callejón sin salida, jugarreta, (Tenersela jurada a alguien)

Diccionario Jacques Martel:
Apendicitis Frecuentemente relacionada a la ira porque me siento en un ‘callejón sin salida”.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Miedo a la vida. El flujo del bien está bloqueado.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Me relajo y dejo que la vida fluya jubilosamente.

APENDICITIS LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es la inflamación del apéndice, que provoca un dolor que se irradia por todo el abdomen, acompañado por trastornos digestivos, náuseas y vómitos, detención del tránsito intestinal, ausencia de evacuaciones e intolerancia alimentaria.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como en todas las enfermedades que terminan en itis, la apendicitis se manifiesta cuando la persona siente una ira reprimida, por ser demasiado insegura y dependiente de los demás como para expresarla. También tiene mucho miedo a la autoridad de alguien que la hizo enojar y no se atreve a expresarlo, a dejarlo salir. Tiene la impresión de "no tener salida". Este temor se relaciona con una situación sucedida justo antes de la crisis de apendicitis.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que tu cuerpo te envía es que no esperes más para expresar lo que sientes. Ya hace demasiado tiempo que te contienes, si sigues aguantándote, puedes estallar (peritonitis). Tu cuerpo no te dice que huyas de la situación que provoca esta cólera y este miedo, sino que las vivas en el amor, tomando en consideración tus límites y los de los demás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

APETITO

Falta de apetito:

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Protección del yo. Desconfianza en la vida.
Nuevo modelo mental: La vida es segura y alegre.

Exceso de apetito:

Alimento físico = Alimento emocional.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Necesidad de protección. Juzgar las emociones.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Mis sentimientos son normales y aceptables. Puedo sentir sin temor.

APNEA DEL SUEÑO

Conflicto: Conflicto de última protección, conflicto de la foca. Solución de supervivencia extrema.
Resentir: "Me hago el muerto para que el depredador no me coma", "Estoy en peligro extremo y ya no me muevo" (conflicto de la foca)

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una detención involuntaria de la respiración. No se puede prolongar más de un cierto tiempo, pues derivaría en asfixia por falta de suministro de oxígeno y retención de gas carbónico.

BLOQUEO EMOCIONAL: La apnea muy frecuente produce angustia, porque la persona que la padece llega a temer que la siguiente sea demasiado larga y muera. Es importante verificar en qué momento se produce. Como generalmente se presenta en estado de reposo, indica que esta persona bloquea la circulación de la vida (oxígeno) y se abstiene demasiado (gas carbónico) de descansar.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces apnea al descansar o al dormir, te sugiero que revises tu actitud con respecto a tu descanso. Es posible que creas que cuando descansas no vives. ¿Te resulta difícil descansar, quedarte quieto? Si la apnea se presenta cuando estás trabajando, hazte las mismas preguntas con respecto a tu actitud hacia tu trabajo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ARRUGAS

Ver piel dermis y piel rugosa.

Conflicto: Conflicto de protección y separación.

Louise L. Hay:
Causa probable: Pensamientos depresivos. Resentimiento con la vida.
Nuevo modelo mental: Expreso la alegría de vivir y disfruto plenamente de cada momento del día. Rejuvenezco.

ARTERIAS

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

La función de las Arterias es llevar alimento a casa.

Resentir: En la HTA es "Tengo la energía y no paso a la acción. Estar cerrado al amor."
Sentido biológico: las arterias se ahuecan y así llega más sangre al cerebro.
Carótidas: "He perdido mi territorio intelectual", "Debo defender mis ideas". Ejemplo: "Me han robado mis derechos de autor, mi patente".
Arterias próximas a la tiroides: Conflicto de pérdida de territorio ampliado, debo solucionarlo urgentemente. Ejemplo: Una mujer tiene miedo que otra le quite al hombre y se apresura a casarse para no perderlo.
Arterias pulmonares, aorta: Pérdida del territorio alejado, periférico, distal, terreno dispersado.
Necrosis:
Conflicto: Desvalorización. Limitación específica según la localización orgánica.

Louise L. Hay:
Causa probable: Portadoras del júbilo de vivir.
Nuevo modelo mental: Estoy rebosante de alegría. La alegría emana de mí con cada latido de mi corazón.

Circulación sanguínea:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de sentir y expresar las emociones de formas positivas.
Nuevo modelo mental: Soy libre de hacer circular el amor y la alegría por todas partes en mi mundo. Amo la vida.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las arterias son vasos sanguíneos que conduce la sangre que sale del corazón hacia los diferentes tejidos del organismo. Las arterias presentan problemas cuando algún factor impide su buen funcionamiento.

BLOQUEO EMOCIONAL: Las arterias son las vías que transportan la fuerza de la vida, tanto desde el punto de vista físico como simbólico. La persona con problemas en las arterias suele ser del tipo que no deja que la alegría circule suficientemente en su vida. Le falta circulación, comunicación en uno o varios aspectos de su vida. ¿Es la circulación social? ¿Es la circulación de pensamientos cargados de alegría? A esta persona le cuesta trabajo dejar hablar a su corazón y no se atreve a generar situaciones que le produzcan alegría y contento.

BLOQUEO MENTAL: Ha llegado el momento de que dejes de preocuparte por todo y dediques un tiempo a preguntarte qué te complacería. No siempre tienes que oscilar entre los placeres físicos y los del espíritu, es decir, entre tus deseos y tus valores espirituales. Concédete todos esos placeres, aunque al principio sean mínimos. Debes aprender a dejar circular en ti toda forma de alegría de manera frecuente y no sólo en breves momentos. La vida es demasiado importante para tomársela tan en serio...

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

ARTERIOESCLEROSIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

La **arteriosclerosis** es un término que se refiere a un endurecimiento de arterias de mediano y gran calibre. La arteriosclerosis por lo general causa estrechamiento (estenosis) de las arterias que puede progresar hasta la oclusión del vaso impidiendo el flujo de la sangre por la arteria así afectada.[

Conflicto: No hacer la función de hombre
Resentir: “No llevo el alimento a mi casa"

Louise L. Hay:
Causa probable: Resistencia, tensión. Endurecimiento y estrechez de la mente. Negarse a ver lo bueno.
Nuevo modelo mental: Me abro completamente a la vida y a la alegría. Elijo ver con amor.

Colesterol, arterioesclerosis:

Louise L. Hay:
Causa probable: Obstrucción de los canales del júbilo. Miedo de aceptar la alegría.
Nuevo modelo mental: Elijo amar la vida. Mis canales de la alegría están abiertos. Estoy a salvo recibiendo.

ARTERIOESCLEROSIS

(Significado) - Falta de expresión de amor por algún rechazo anterior.
Tener un carácter crítico que no ve el amor en los demás
Rigidez mental y obstinación.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Espesar el afecto.
Ser tolerantes y comprensivo.
Comprender que no se tiene la verdad absoluta y no juzgar.

ARTICULACIONES

Problemas en las articulaciones , representan cambios en la orientación de la vida, y la dificultad con que se llevan a cabo. Resistencia al cambio. Los cambios producen miedo.

Diccionario Jacques Martel:
Articulaciones Frecuentemente relacionadas con una carencia de flexibilidad frente a las situaciones de la vida.

ARTRITIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Las personas con **enfermedades artríticas** suelen ser muy críticas con ellas mismas y con los demás, tienen una tendencia obsesiva a fijarse en lo negativo de la vida y de las personas. Y eso no hace sino que empeorar su mal. No se sienten amadas.

Diccionario Jacques Martel:
Artritis Frecuentemente relacionada con la crítica hacía sí o los demás.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan cambios en la orientación de la vida y la facilidad o dificultad con que se realizan. Codos. Hombros. Rodillas
Nuevo modelo mental: Cambio con soltura y tranquilidad. La sabiduría divina guía mi vida y avanzo siempre en la mejor dirección.

Artritis en dedos:

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de no ser amado. Actitud de crítica. Resentimiento
Nuevo modelo mental: Soy amor. Ahora elijo amarme y aprobarme. Contemplo a los demás con amor.

o también:

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de castigar. Acusación. Sentirse víctima.
Nuevo modelo mental: Veo con los ojos del amor y la comprensión. Pongo todas mis experiencias a la luz del amor.

Artritis reumatoide:

Louise L. Hay:
Causa probable: Fuerte crítica de la autoridad. Sensación de ser explotado.
Nuevo modelo mental: Yo soy mi propia autoridad. Me amo y apruebo. La vida es estupenda.
ARTRITIS

Es una enfermedad que se origina en una constante actitud de crítica. En primer lugar, la persona se critica a sí misma, pero también critica a los demás. Los artríticos suelen ser muy criticados, porque su propio estilo es criticar; entonces cargan con la maldición del «perfeccionismo», es decir, con la necesidad de ser perfectos siempre y en cualquier situación. ¿Conoce usted a alguien en este planeta que sea «perfecto»? Yo no. ¿Por qué nos imponemos normas que nos exigen que seamos «superpersonas» para sentirnos apenas aceptables? Ésta es una expresión muy fuerte del «no sirvo», y es una carga pesadísima de llevar.

ARTRITIS:

(Significado) - Sentirse incapacitado para adaptarse y ser flexible mentalmente. Sentir falta de confianza y una actitud intransigente ante la vida.
Rigidez, ira, amargura por sentirse atado y reprimido.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Apertura mental.
Transmutar la ira por el auto conocimiento y comprensión.
Tener confianza en si mismo y darnos cuenta de nuestra actitud.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La artritis se ocasiona por un exceso de acidez en el cuerpo, que puede provocar también una fuerte congestión en los riñones. El primer paso para conseguir el restablecimiento de la salud es cambiar la dieta, eliminando los alimentos muy ácidos, como por ejemplo: ácido úrico (carnes rojas), los lácteos (leche) y los cítricos. Tendremos que hacer todo el ejercicio físico posible, sobre todo el que ayude a mover intensamente las articulaciones.

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Las áreas de tratamiento en este caso serán los riñones y la glándula tiroides. Por medio de los riñones eliminaremos la acidez, y por medio de la estimulación de la tiroides ayudaremos a controlar el sistema nervioso y tranquilizar las tensiones que provoca esta afección. Las áreas del hígado, la vesícula, las glándulas suprarrenales, el bazo, la zona de la espalda, los hombros y las caderas, también ayudarán a mejorar.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una enfermedad reumática en las articulaciones, de naturaleza inflamatoria, que viene acompañada de todos los signos característicos de la inflamación, en una o varias articulaciones. El dolor se siente independientemente de los movimientos que se hagan, y hace sufrir al enfermo tanto durante el día como en la noche.

BLOQUEO EMOCIONAL: La gravedad del problema nos indicará la gravedad del bloqueo emocional, mental y espiritual existente. En general, la artritis se manifiesta en personas que son duras consigo mismas, que no se conceden el derecho a detenerse o a hacer lo que les gusta, y además les resulta difícil pedir lo que necesitan. Prefieren que los demás las conozcan lo suficiente para ofrecerles lo que precisan. Cuando los demás no responden a sus expectativas, se decepcionan y sienten amargura y rencor. Incluso pueden abrigar deseos de venganza, aun cuando se sientan impotentes. Esto les hace experimentar una ira que reprimen muy bien. Poseen un sentido crítico bien fuerte.
El lugar en el que se presenta la artritis indicará qué área de su vida es afectada. Por ejemplo, si es en las manos, le beneficiaría adoptar una actitud diferente al trabajar con ellas. Si necesita ayuda debería pedirla y no esperar que los demás adivinen que desea que lo ayuden. Las personas que padecen artritis tienen un aspecto de docilidad, pero en realidad viven con una gran ira interna y rechazan profundamente este sentimiento. Al igual que la artritis, también las emociones nos paralizan, por lo que estas personas se beneficiarían si dejaran de acumularlas.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces artritis, revisa por qué te resulta tan difícil pedir lo que necesitas. Si es porque crees que haciendo lo que te gusta vas a exagerar y a volverte egoísta, te sugiero que revises si esto es cierto. También te ayudaría consultar la definición de la palabra "egoísta". Acepta la idea de que te puedes permitir decir "no" cuando no quieras realizar algunas tareas y, si te decides a llevarlas a cabo, debes hacerlas con placer y sin criticarte internamente. Si te impones muchos deberes porque buscas reconocimiento, confiésalo y reconoce que lo haces por ti y no porque alguien te obligue. Concédete el derecho de buscar reconocimiento haciendo cosas para los demás. Si realizas tus tareas con alegría en lugar de criticarte mentalmente, la vida te parecerá más agradable y te volverás más flexible y ágil.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ARTROSIS

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta enfermedad afecta a las articulaciones de una manera crónica, pero se diferencia de la artritis en que no presenta signos inflamatorios. Las personas que la padecen sufren sobre todo al despertar en las mañanas y les lleva un cierto tiempo poder mover la

articulación enferma. La articulación artrosada suele estar limitada para realizar algunos movimientos, y se puede romper.

BLOQUEO EMOCIONAL: Existe una similitud muy grande entre la artritis y la artrosis, salvo que en esta última la persona que la padece siente mucha ira y rencor hacia otra persona y no hacia sí mismo, como ocurre en el caso de la artritis. No se hace cargo de su responsabilidad y prefiere culpar a otros de sus desgracias. Alimenta un sentimiento de injusticia. Le beneficiaría tener más compasión hacia los demás y cultivar el entusiasmo.

BLOQUEO MENTAL: Es igual al bloqueo mental de la artritis. Si padeces artrosis, revisa por qué te resulta tan difícil pedir lo que necesitas. Si es porque crees que haciendo lo que te gusta vas a exagerar y a volverte egoísta, te sugiero que revises si esto es cierto. También te ayudaría consultar la definición de la palabra "egoísta". Acepta la idea de que te puedes permitir decir "no" cuando no quieras realizar algunas tareas y, si te decides a llevarlas a cabo, debes hacerlas con placer y sin criticarte internamente. Si te impones muchos deberes porque buscas reconocimiento, confiésalo y reconoce que lo haces por ti y no porque alguien te obligue. Concédete el derecho de buscar reconocimiento haciendo cosas para los demás. Si realizas tus tareas con alegría en lugar de criticarte mentalmente, la vida te parecerá más agradable y te volverás más flexible y ágil.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ARTROSIS CERVICAL

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Al girar la cabeza amplio mi campo visual. Además hay que aplicar el sentido de cada vértebra.

Conflicto: Hay discordancia o desacuerdo entre lo que se piensa y lo que se hace.
Resentir: "Pienso una cosa, pero con mis manos hago otra". "Hago algo que mi psicología me reprime".

ARTROSIS RODILLA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Ver Derrame Sinovial.

ASCITIS

Líquido en el abdomen.

Para Hamer es fase de sanación, para la bio es conflicto activo.
Hacer líquido es una solución para protegerme de la agresión.

Resentir: "Quiero proteger mi vientre"

ASFIXIA

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor. Desconfianza en el proceso de la vida. Estancamiento en la infancia. (V. HIPERVENTILACIÓN; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS.)
Nuevo modelo mental: El mundo es seguro. Confío en la vida. Estoy a salvo creciendo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La asfixia es un problema respiratorio grave que, en pocos minutos, puede poner en peligro la vida de la persona.

BLOQUEO EMOCIONAL: Una experiencia de asfixia la vive la persona que experimenta un temor paralizante reprimido durante mucho tiempo. Es posible que haya logrado controlar ese temor hasta este momento, pero algún acontecimiento lo estimula y no logra ya controlarlo.

BLOQUEO MENTAL: Es importante volver a contactar con tu enorme fuerza interior sabiendo que tú eres el único artífice de tu vida. Conviértete en el amo de tus pensamientos y enfréntate a esa parte de ti que cree que algo puede asustarte tanto como para morir de miedo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ASMA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de mucha gente viviendo en la misma casa. Amenaza en el territorio, disputas, peleas en la familia. (Conflictos de abrigo amoroso por parte de la familia, buscar transgeneracional). Peleas con uno mismo. Miedo a la muerte, a la falta de aire. En crisis: Miedo a que no llegue el aire. El máximo de la crisis tiene lugar durante la crisis épica.

Resentir: "Me ahogo" (simbólicamente), "Hay una atmósfera tóxica" (esta forma genera anémias), "No respiro suficientemente bien". "Soy un cretino, debería haber hecho otra cosa". "Prefiero mi aire al de los otros". "Deseo lo que no es, rechazo lo que es".

Asma, problemas de contacto, roce y relación. Miedo.

Asma bronquial: *Constelación esquizofrénica cuando hay un segundo conflicto activo en el hemisferio izquierdo*
Conflicto: Miedo de invasión territorial. El adversario todavía no ha irrumpido en el territorio, pero el peligro es inminente. Miedo en el territorio. Pat en masculino (cerebro derecho) en femenino es laringe (disnea laríngea).
El asma hay que estudiarlo como una constelación. "La vida en el presente es demasiado dura". Considerar siempre peleas en el territorio, intercambios aéreos. Padres que se pelean continuamente, el padre grita y la madre se calla. El niño puede entrar en constelación.

Resentir: "Quiero y no quiero apropiarme del espacio que me rodea".

- Parte muscular → impotencia.
- Parte mucosa → separación.

Asma laríngeo:
Constelación esquizofrénica cuando hay simultáneamente un conflicto en corteza del hemisferio cerebral derecho):
Conflicto: Pánico (susto, miedo)

Disnea respiratoria: bronquios, el aire como mínimo tiene que poder entrar.

Louise L. Hay:
Causa probable: Sofocamiento del amor. Incapacidad derespirar solo. Sensación de ahogo. Llanto reprimido.
Nuevo modelo mental: Con confianza puedo responsabilizarme de mi propia vida. Escojo ser libre.

Asma, Niños:

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor a la vida. Deseo de no estar aquí.
Nuevo modelo mental: Este niño es recibido con amor y alegría. Este niño se encuentra seguro, a salvo, y está rodeado de amor.

ASMA

Decimos que es un «amor que sofoca». La persona tiene la sensación de no tener derecho a respirar por su cuenta. Los niños asmáticos suelen tener una «conciencia sobredesarrollada»; asumen las culpas de todo lo que anda mal en su medio, se sienten «indignos», no valiosos y, por consiguiente, culpables y merecederos de castigo.
A veces, el cambio de clima cura a los asmáticos, especialmente si no los acompaña la familia. En general, al crecer, los niños asmáticos «dejan atrás» su enfermedad, lo que en realidad significa que se van a estudiar a otra ciudad o a otro país, se casan o por algún otro motivo se van de casa, y la enfermedad se disuelve. Con frecuencia, más adelante pasan por alguna experiencia que vuelve a accionar aquel antiguo interruptor que llevan dentro, y entonces tienen otro ataque. Cuando eso sucede, en realidad no es una respuesta a las circunstancias del momento, sino más bien a lo que solía sucederles en su infancia.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Un mal funcionamiento de las glándulas suprarrenales y del sistema nervioso pueden ocasionar esta complicación y también los catarros, los problemas nasales, bronquiales, la fiebre del heno y las alergias aparecen asociados a problemas de mala respiración. Siempre es aconsejable visitar a un buen especialista (otorrinolaringólogo).

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Las áreas de las suprarrenales, la pituitaria y la tiroides, así como el sistema nervioso serán las primeras partes a tratar. Los bronquios, los senos nasales y los pulmones a continuación. Como un dato interesante, el presionar firmemente el paladar con el pulgar durante tres minutos, para descansar uno y repetir la operación, será de gran ayuda.

ASTIGMATISMO

4ª Etapa (Relación).

Estado ocular que generalmente proviene de un problema en la curvatura de la córnea, lo que impide el enfoque claro de los objetos cercanos.

Conflicto: Ira, rabia + miedo en la juventud. Miedo a mirarme de frente tal y como soy. Gran curiosidad. Necesidad insaciable de verlo todo.

Resentir: "Busco respuestas en el exterior y no en el interior". "Una parte de la realidad la quiero transformar". "Quiero reconocer mi belleza, lo magnífico que soy". "Quiero liberarme de la influencia de mis padres o de cualquier otra persona que considere ofensiva". "Rechazo a acomodarme". "Acepte la realidad, pero quiero que sea diferente". "Quiero esconder algo". "Estoy decepcionado con los otros y solo puedo contar conmigo". "No acepto lo que tengo delante (la vejez, la muerte, una enfermedad, etc.). "Rechazo ver la realidad tal y como es, quiero deformarla". "Mi imagen ideal está lejos de la realidad. Mas vale no ver los detalles. Hay algo confuso". Ejemplo: La imagen de mi padre está idealizada y no quiero parecerme a él. "Quiero a mi padre y lo detesto".
Todo eso lleva a un sentimiento de autosuficiencia: "Solo quiero contar conmigo mismo".

Louise L. Hay:
Causa probable: Problemas con el «yo». Temor a verse realmente. (V**.** ojos)
Nuevo modelo mental: Estoy dispuesto a ver mi propia belleza y magnificencia.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Este problema ocular es ocasionado por una variación en la curvatura de la superficie del ojo, lo que da como resultado una visión distorsionada.

BLOQUEO EMOCIONAL: El astigmatismo revela problemas entre la vida interior y la vida social. Este problema lo experimenta la persona que no ve las cosas de la misma manera para ella que para los demás. Tiene dificultad para ver las cosas de manera objetiva. El hecho de que su manera de pensar no esté de acuerdo con el entorno le ocasiona conflictos interiores. Le cuesta más trabajo aceptar un cambio proveniente de otro que uno surgido de sí mismo. Le resulta difícil ver que un cambio es adecuado y positivo si éste le es impuesto por otra persona. Sin embargo, si este cambio es idea suya, se adaptará sin problemas. Suele ser una persona que se siente herida con mucha facilidad.

BLOQUEO MENTAL: ¿De qué tienes miedo? ¿Qué puede ocurrir si te permites ver las cosas de frente, de una manera más objetiva, con los ojos de los demás? Es posible que de niño decidieras no dejarte influir por los demás y te dijeras que en el futuro verías la vida siempre a tu modo. Esta decisión pudo haber sido benéfica para ti en ese momento de tu vida, pero en la actualidad no lo es, al menos, no siempre. Concede a los demás el derecho de estar en desacuerdo contigo, sin que por ello pierdan valor ante tus propios ojos. Esto eliminará una gran cantidad de conflictos con quienes te rodean, lo cual mantendrá tu paz interior.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ATURDIMIENTO

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un aturdimiento es un trastorno caracterizado por una sensación de vahído o embotamiento que puede hacer perder un poco el conocimiento, afectando a la vista y al oído.

BLOQUEO EMOCIONAL: Una persona sufre de aturdimiento cuando quiere huir de algo o de alguien porque esa situación le hace revivir una antigua herida no sanada. También es posible que la persona se considere aturdida, es decir, que actúe sin reflexionar, que sea distraída o no se organice bien.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres de aturdimientos frecuentes, observa atentamente lo que se acaba de decir, lo que acaba de suceder o lo que crees que podría suceder en el instante siguiente. Los aturdimientos se deben a una imaginación muy fértil y a que te exiges demasiado. Es posible que tiendas a exagerar lo que sucede por un gran miedo o sufrimiento vivido cuando eras niño y que aún no has resuelto. El Universo te hace vivir situaciones nuevas para recordar ese pasado y darte la ocasión de resolverlo de una vez por todas con la técnica del perdón (a los demás y a ti mismo).

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

AUDICIÓN, PÉRDIDA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: No querer oír. No querer perder el pedazo auditivo

Resentir: "¿Estoy oyendo bien?, No doy crédito a mis oídos"

Diestros:
Oído derecho: Quiero atrapar el pedazo auditivo. También "Oigo algo que no quiero oír".
Oído izquierdo: Algo que no quiero perder. También "Quiero oír algo y no lo oigo".
Zurdos:
Oído derecho: Algo que no quiero perder. También "Quiero oír algo y no lo oigo".
Oído izquierdo: Quiero atrapar el pedazo auditivo. También "Oigo algo que no quiero oír".

Oído Externo:
Endodérmica: Atrapar la información necesaria.
Ectodérmica: Separación del sonido. "No oigo la voz de una persona amada"

AUTISMO

4ª Etapa (Relación)

Miedo (Vías biliares) + Cólera (Laringe)

Conflicto: En muchos casos es resultado de incestos genealógicos. Secreto familiar + Culpa. Todo hay que buscarlo en su campo visual.
Resentir: "Los criterios que debo alcanzar son tan altos que es más fácil retractarme dentro de un mutismo en vez de tener que "rendir cuentas" a otros (padres, profesores, autoridad,...)". Huyo de una situación muy dolorosa de mi entorno". "Rechazo último de enfrentarse a la realidad física del mundo exterior porque veo mi sensibilidad maltratada".

Diccionario Jacques Martel:
Autismo Frecuentemente relacionada a la huida porque tengo dificultad en transigir con el mundo que me rodea.

LISA BOURBEAU

Bloqueo físico: Es una conducta de separación de la realidad que consiste en un repliegue del enfermo sobre sí mismo, vuelto totalmente hacia su mundo interior. Entre otros numerosos síntomas, se puede observar: mutismo, retraimiento afectivo, rechazo a los alimentos, ausencia del YO en las frases, y dificultad para mirar a alguien a los ojos.

Bloqueo emocional: De acuerdo con las investigaciones realizadas a este respecto, se dice que la causa del autismo se remonta a algún momento antes de los 8 meses de edad. En mi opinión, el niño autista tiene un vínculo kármico muy fuerte, principalmente con su madre. El niño "elige" el autismo (de manera inconsciente) para escapar de su realidad. Es probable que en una vida anterior este niño haya vivido alguna experiencia muy difícil con su madre actual y que ésta sea su manera de vengarse, rechazando todo alimento y afecto que provenga de ella. También es un rechazo de su encarnación. Si tú eres la madre de un niño autista y lees esto, te sugiero que leas esta parte a tu hijo; no importa su edad, el alma del niño puede comprender.

Bloqueo mental: El niño autista debe aceptar que si eligió volver a este planeta, seguramente tiene experiencias que vivir. Le beneficiaría creer que tiene todo lo necesario para hacer frente a esta vida y que la única manera de superarse y evolucionar es viviendo las experiencias que le depare. Los padres de un niño autista no deben sentirse culpables y aceptar que esta enfermedad es la elección del niño, pues forma parte de las experiencias que debe vivir. Sólo él puede decidir salir un día de ella. El decidirá si quiere vivir la experiencia de la fuga toda su vida o aprovechar esta nueva encarnación para vivir muchas otras experiencias. Los padres pueden tener una participación importante queriendo a este niño incondicionalmente y dándole el derecho de decir lo que quiere, incluyendo si quiere salir o no de su autismo. También es importante que los familiares de este niño compartan con él sus experiencias vitales, sus dificultades, sin hacerlo sentir culpable. Todas y cada una de las personas afectadas por el niño autista tienen algo que aprender de esta experiencia. Para descubrirlo es necesario observar lo que le resulta difícil a cada uno.

Bloqueo espiritual: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

B

BACTERIAS

Cada uno de nosotros llevamos cien mil millones de bacterias en el intestino y mil millones en la piel.
Intervienen en la fase de reparación para superar nuevas etapas de la vida.

BARRIGA (DOLOR DE)

Ver. Intestino grueso, colon, colitis.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La barriga o abdomen es la parte anterior que contiene al intestino. La definición que sigue se refiere al dolor de barriga sin causa aparente, sin relación con otro malestar o con alguna otra enfermedad.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando duele la parte alta del abdomen, es decir, la región del plexo solar, el cuerpo envía el mensaje de que esta persona se preocupa demasiado por los demás y siente miedo por ellos. Cuando duele la parte baja del abdomen (debajo del ombligo), el cuerpo envía el mensaje de que esta persona se preocupa demasiado por lo que sucede en el momento y siente miedo por sí misma. Puede tener la impresión de que alguien quiere destruirla para lograr sus fines.

BLOQUEO MENTAL: En el primer caso, tu cuerpo te dice que dejes de creer que has venido a la Tierra para preocuparte constantemente por la felicidad de todos tus seres queridos. Puedes sentir compasión por ellos, pero nadie te pide que enfermes por su causa. Debes aprender a dejarlos vivir sus experiencias y a ayudarlos sólo cuando te lo pidan, respetando siempre tus límites. Con respecto a la parte baja del abdomen, tu cuerpo te dice que crees que preocupándote mucho tendrás más oportunidades de encontrar la solución adecuada, porque así permanecerás centrado. Cuando te preocupas pierdes tu centro y tus decisiones se basan en el miedo y no en tus verdaderas necesidades.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

BÁSCULA HORMONAL

Se produce por:
Aporte externo de hormonas = Sobre lo masculino.
Tratamiento de hormonas.
Traumatismo craneal.
Intoxicación, adicción al alcohol o drogas.

BAZO

Conflicto: Humillación.
Sentido biológico: El bazo aumenta de tamaño (esplenomegalia) con tal de convertirse en una reserva de sangre. "Hay riesgo de que me falte sangre, por lo tanto hago una reserva".
Resentir: "Mi familia se deshace". "Soy un cagado incapaz de pelearme". "No tengo suficiente sangre". "No tengo buena sangre". "Miedo a la falta de sangre".

Louise L. Hay:
Causa probable: Obsesiones. Tendencia a obsesionarse.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo. Todo está bien.

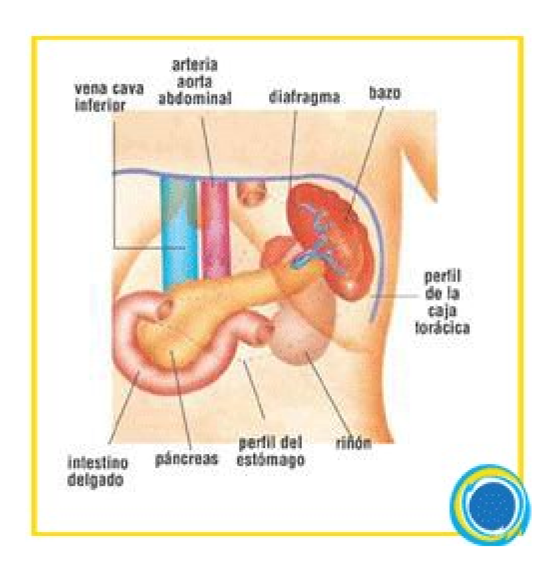
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El bazo tiene una función importante en la lucha contra la infección. Participa también en la depuración de la sangre y constituye un depósito sanguíneo importante que, en caso de necesidad, puede liberar rápidamente glóbulos rojos a la circulación general y así suplir, en parte, una eventual pérdida.

BLOQUEO EMOCIONAL: Todo problema en el bazo es una indicación de que la persona se crea demasiadas preocupaciones y siente inquietud hasta el punto de volverse obsesiva, lo cual bloquea mucha alegría en su vida. Se impide desear algo que le proporcione placer. Ha perdido la fuerza para luchar y se deja llevar por el desánimo. Se siente vacía y no tiene reservas para hacer frente a los obstáculos de la vida. Resulta paradójico que esta misma persona pueda reírse externamente. Se ríe hacia fuera, pero llora por dentro.

BLOQUEO MENTAL: Por medio de este problema, tu cuerpo busca ayudarte a restablecer el contacto con tu fuerza interior y tu capacidad para hacerle frente a la vida con alegría. Para ello debes dejar de creer que la vida es un drama. Tu bazo tiene la misión de conservar la integridad de tu sangre y combatir las infecciones. Al enfermarse, te dice que tienes la misión de velar por la integridad de tu vida y de combatir las influencias externas. Debes permitirte tener deseos. Tienes todo lo necesario para lograrlo. Tienes que decidirte a hacerlo y dejar de creer que no eres lo suficientemente fuerte.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



BEBER POCO

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

La gente que bebe poco no quiere coger otras referencias.

BILIAR, Red

Vesícula biliar.

Conflicto: Rencor, cólera, injusticia, rabia. Vivo, resentimiento tenaz (en relación a alguien cercano, por una injusticia), alimentado por los celos, la envidia. Por ejemplo, celos profesionales, traición.
Resentir: "¡Es indignante!"

Vías biliares intra-hepáticas: cólera + carencia (dinero, comida).
Vías biliares extra-hepáticas: cólera solamente.
Vías pancreáticas: Carencia + injusticia (El dinero va allí donde no tendria que ir)
Las sustancias que estimulan la evacuación de la bilis se llaman coleréticas (Cola herética o... Cólera y ética).

BLOQUEO EMOCIONAL

2ª Etapa (Protección).

Conflicto: Combinación de dos conflictos relacionados con los sistemas de protección del cuerpo, incluido el territorio arcaico o nido.

La inhibición conduce a un estado defensivo en el que el individuo se protege de cualquier estímulo/agresión. Este comportamiento se observa en el **autismo clásico**, cuyos contenidos conflictivos se han de situar en el desarrollo prenatal o primeros años de vida. En adultos son frecuentes los conflictos relacionados con el rol de madre y esposa.

Ejemplo: "Soy una mala madre, no sé cuidar a mis hijos" y "soy una mala esposa", "no me siento protegida, cuidada por mi marido", cuya representación orgánica sería un problema de las glándulas mamarias.
Sentido biológico: Todos estos conflictos relacionados con esta etapa tienen un sentido biológico de **buscar seguridad, evitar la agresión**.

BOCA

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Desvalorización en relación a la palabra, a la expresión. Desvalorización porque no nos sentimos escuchados, y expresarse es importante. No nos permitimos expresar nuestra agresividad. "Atrapar el pedazo" o "Quitar el pan de la boca".

Las aftas debajo las mucosas pueden ir desde la boca hasta el sigmoideo.

Resentir:
1. “No puedo atrapar un bocado". Por ejemplo cuando no podemos alimentarnos.
2. "No puedo expresar un bocado". Las palabras no dichas, los secretos no contados ulceran la boca. O no responder a una maldad vivida de un modo indigesto. Pequeños conflictos de guarrada.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la incorporación de nuevas ideas y sustento.
Nuevo modelo mental: Me nutro de amor.

Llagas bucales:

Louise L. Hay:
Causa probable: Palabras enconadas retenidas por los labios. Tendencia a culpar.
Nuevo modelo mental: En mi mundo de amor sólo creo experiencias dichosas.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La definición que sigue se refiere a todo malestar localizado en la boca.

BLOQUEO EMOCIONAL: Por ser la parte superior del sistema digestivo, todo problema en la boca indica un rechazo a una idea nueva, a digerirla y utilizarla. Esta nueva idea puede provenir de uno mismo o de otra persona. El rechazo es originado por una reacción demasiado rápida en la que no nos damos tiempo para analizar todos los aspectos de la situación. Sería bueno tomarlo con más calma, con un criterio más amplio, ya que esta idea nueva puede ser útil. La persona que se muerde el interior de la boca se está refrenando para no decir algunas cosas que quiere ocultar y que la angustian.

BLOQUEO MENTAL: Cuando te suceda esto, date cuenta de que te domina uno de tus temores, que reaccionaste demasiado rápido y que no te sucederá nada malo si te permites retractarte de tu decisión, generalmente tomada demasiado aprisa. Por el contrario, te beneficiará y seguramente agradará a la otra persona. Cree más en la utilidad de las ideas nuevas. Las enfermedades de la boca también se originan por pensamientos nocivos que se acumulan antes de ser expresados. Toma conciencia de ellos y no los retengas demasiado tiempo. Permítete decir lo que tienes que decir, sin pensar que los demás van a condenarte.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

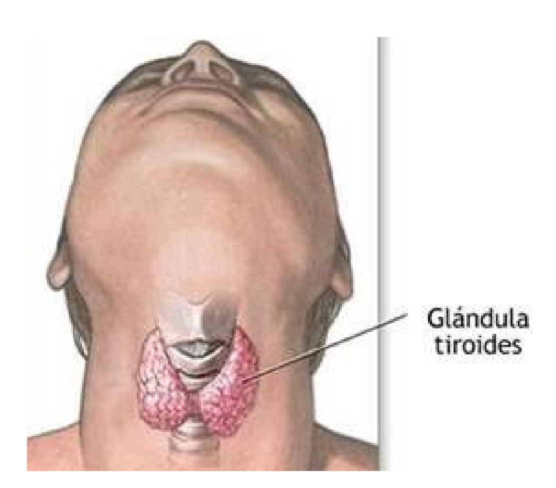
---

BOCIO (Nódulos múltiples) Eurotidiano

Nódulos en las tiroides.

Conflicto: Miedo al estrangulamiento. Conflicto con ciertas cosas cotidianas. Habrá tantos como conflictos haya tenido.
Resentir: “Quiero moverme pero no puedo". "Hay que actuar rápido ante la situación peligrosa". "Debí actuar rápido y no hice nada".

Louise L. Hay:
Causa probable: Odio por haber sido agraviado. Víctima. Sentimiento de frustración, de insatisfacción. (V. TIROIDES)
Nuevo modelo mental: Soy el poder y la autoridad en mi vida. Soy libre de ser yo.



BRADICARDIA

La bradicardia es una condición en la que el corazón late demasiado despacio – habitualmente a menos de 60 latidos por minuto. Como resultado, el cuerpo no recibe suficiente oxígeno y nutrientes para funcionar correctamente.

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Resentir: "Quiero guardar el muerto dentro de mí".

BRAZO

Diccionario Jacques Martel:
Los brazos: Mi capacidad para tomar a las personas o las situaciones de la vida. Son la prolongación del corazón. Sirven para ejecutar las ordenes. Están vinculados a lo que hago en mi vida, por ejemplo mi trabajo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan la capacidad y habilidad para abrazar las experiencias de la vida.
Nuevo modelo mental: Con amor, naturalidad y alegría acojo y abrazo mis experiencias.
BRAZOS

Representan nuestra habilidad y nuestra aptitud para abrazar las experiencias y vivencias de la vida. El brazo tiene que ver con las aptitudes, y el antebrazo con las habilidades. En las articulaciones almacenamos las viejas emociones, y los codos representan nuestra flexibilidad para cambiar de dirección. ¿Es usted flexible para cambiar de dirección en la vida, o las viejas emociones lo mantienen atascado en un mismo punto?

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: En general, necesitamos los brazos para realizar cualquier tipo de acción... Un dolor de brazo afectará entonces una o varias de esas funciones.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este problema es frecuente en la persona que no se siente útil en su trabajo y que duda de sus capacidades. Se siente apenada y triste, lo cual la lleva a replegarse sobre sí misma sintiendo lástima de su sufrimiento. También puede padecerlo la persona que tiene dificultar para abrazar a los que ama y se siente culpable por ello. Le ayudaría mucho revisar y averiguar qué es lo que le impide estrechar a alguien. Un dolor en el brazo puede también indicar que la persona se siente incapaz de mostrar su fuerza para ayudar a otro. El brazo derecho se relaciona con el acto de dar y el brazo izquierdo con el de recibir. Este dolor se suele presentar también en la persona que tiene todo lo necesario para elegir una situación nueva pero deja que sus pensamientos o los de los demás influyan demasiado en ella, lo que le impide pasar a la acción. Por ser la extensión de la región del corazón, debemos utilizar los brazos para expresar nuestro amor y no para sentir el peso de alguien o de algo, es decir, no debemos creernos forzosamente obligados a hacernos cargo de los demás o a protegerlos. No es por azar que los brazos estén colocados en ese lugar del cuerpo. Debemos abrazar a una persona o una situación con amor y trabajar con amor. Esto es lo que nuestro corazón desea.

BLOQUEO MENTAL: Si eres de los que dudan de sí mismo, de tus capacidades y de tu utilidad, es porque dejas que te moleste una vocecita en tu cabeza que intenta convencerte de que no tienes la capacidad necesaria para emprender lo que deseas. También es posible que pienses que no tienes los conocimientos necesarios para hacerlo. Cualesquiera que sean los mensajes de tu ego, debes decidir pasar a la acción con confianza y debes creer que posees lo necesario para lograrlo. Tus dudas son las únicas que pueden detenerte y hacerte perder tu objetivo. Si no actuar fuera bueno para ti, no te dolerían los brazos. El dolor que sientes se ha hecho presente para hacerte comprender que tu manera de pensar te hace daño. Si observaras a alguien como tú en acción, ¿qué cualidades le encontrarías? El hecho de admirarte a tí mismo te dará mucha energía, cosa que no ocurre cuando dudas de ti mismo. Si tu dolor tiene que ver con tu dificultad para demostrar tu afecto y tu amor a los demás abrazándolos, el mensaje quiere ayudarte a vivir una nueva experiencia atreviéndote a hacerlo. Esto no quiere decir que debas hacerlo siempre, sino que te concedas el derecho de cambiar tu actitud mental con respecto a tu manera de demostrar el afecto. No sigas creyendo que eres una persona fría.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

BRONQUIOS

1ª Etapa (Supervivencia) y 4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de amenaza de territorio, Disputas en el territorio, discusiones en la atmósfera familiar. **Peleas, guerra.**
Ectodermo + respiratorio = Defensa de su espacio de libertad frente a la sociedad.
Resentir:
Zona frontal-motora (muscular): "Yo quiero abrir los bronquios pero quiero espacio, libertad de confort".
Zona Parietal (Mucosa = Bronquitis): "El espacio que yo quiero no lo tengo". "El espacio que tengo no lo quiero y me encierro en el espacio que me imponen"

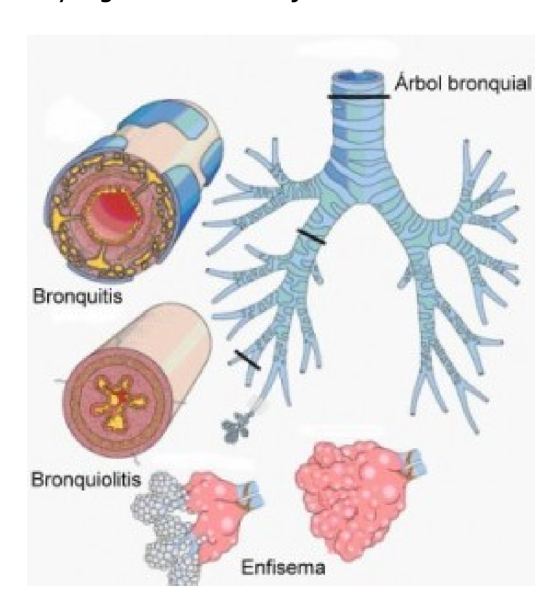
- Bronquio izquierdo: Domina el miedo.
- Bronquio Derecho: Domina el territorio afectivo.

Mucosas: Conflicto de separación: Es el que hace posible el contacto con el exterior: "Me amenazan en el territorio y tengo miedo de..."
Tonalidad de peligro: "Mi identidad se ve amenazada".
Bronquios, cáncer: Izquierda "Amenaza de la unidad de la pareja".

Bronquios hemorragia: Mira el sentido de fumar para tener más libertad. Si se añade el "miedo a morir ahogado" habrá levas para eliminar el polvo, el sentido biológico es que no te ahogues. "Tengo miedo a morir ahogado".
Bronquitis: ambiente familiar conflictivo, peleas, gritos. Falta de comunicación, silencio.

Respiración:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de inspirar la vida. Miedo o resistencia a aceptar la vida plenamente. Sensación de no tener derecho a ocupar espacio o a existir. Temor de inspirar la vida plenamente.
Nuevo modelo mental: Amo la vida. Vivo confiada. Tengo derecho a vivir libre y plenamente. Soy digno de amor. Elijo vivir la vida en toda su plenitud. Estoy a salvo. Amo mi vida.



BRONQUITIS CRÓNICA

1ª Etapa (Supervivencia)

Fase de curación de un conflicto de territorio (4º etapa) La tos quiere expulsar al enemigo que invade el territorio.

Ejemplo: Niño con bronquitis repetitivas, le tengo que decir a la madre que deje de discutir con su marido.

Conflicto: En niños, conflicto de intercambios (padres). En adultos: Cólera, ira no expresada. Peleas, disputas en el territorio.
Resentir: "Me siento invadida"

Bronquitis, ambiente familiar conflictivo, peleas, gritos. Falta de comunicación, silencio.

Louise L. Hay:
Causa probable: Ambiente familiar conflictivo. Peleas y gritos. A veces, silencio.
Nuevo modelo mental: Declaro la paz y la armonía en mi interior y en mi entorno. Todo está bien.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La bronquitis deberá ser tratada por medio de una terapia directamente en el área afectada para eliminar la congestión bronquial y pulmonar además de tomar inhalaciones con plantas medicinales bajo una toalla. Debe consultar con su médico o naturópata para llevar una vigilancia constante y evitar problemas mayores.

Color curativo: AZUL AÑIL

Tratamiento: Definitivamente trataremos las áreas de los bronquios y el tórax y buscaremos recuperar la salud en general masajeando todo el sistema glandular, el hígado, los riñones, el bazo y el páncreas.

BRONQUITIS LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La bronquitis es una inflamación de la mucosa de los bronquios.

BLOQUEO EMOCIONAL: En metafísica, los bronquios se relacionan con la familia. La persona puede presentar una bronquitis como reacción a dificultades familiares (disputas o querellas). Siente mucha ira y se siente amenazada en su territorio y en sus límites. Incluso puede desear cortar sus lazos con uno o varios miembros de la familia, pero no se atreve a hacerlo por un sentimiento de culpa. No se decide a moverse, es decir, a manifestar su oposición. Siente cansancio y desánimo. No tiene lo que desea, pero no lo dice. Es una persona a la que le ayudaría ocupar su lugar en la familia y no esperar a que se lo den.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces esta enfermedad, es tiempo de que tomes la vida con más alegría y sencillez en lugar de tomar demasiado en serio lo que sucede en tu familia. Es necesario que te des cuenta de que no existen familias en las que todos estén de acuerdo todo el tiempo. Los demás miembros no pueden tener necesariamente las mismas convicciones que tú. En lugar de desanimarte por ello, vive tu vida como te plazca, sin dejarte influenciar por los deseos y las creencias de los demás. En lugar de creer en la inmovilidad, date permiso para actuar, es decir, para reaccionar sin sentirte culpable a fin de que te reafirmes en eso que representa tu lugar, tu territorio. Los demás también pueden vivir su vida a su manera.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

BRUXISMO dientes

Apretar o rechinar los dientes al dormir.

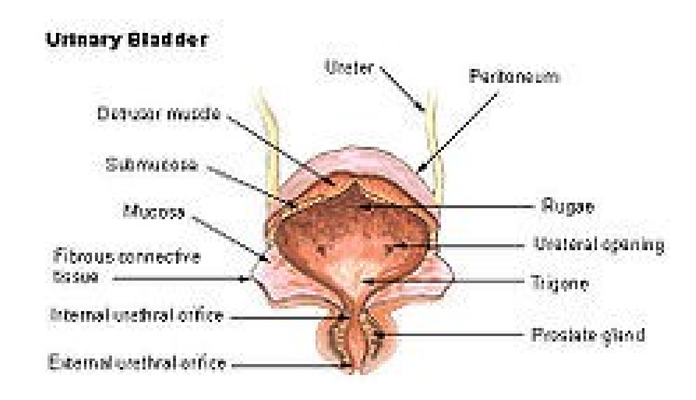
Conflicto: Yaciente
Resentir: "Me niego al placer" (real o simbólico)

Rechinar de dientes al dormir, agresividad no manifestada, muchas veces inconsciente. Agresividad impotente, en estado latente.

BUFETA

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Conflicto: Guarrada en el territorio

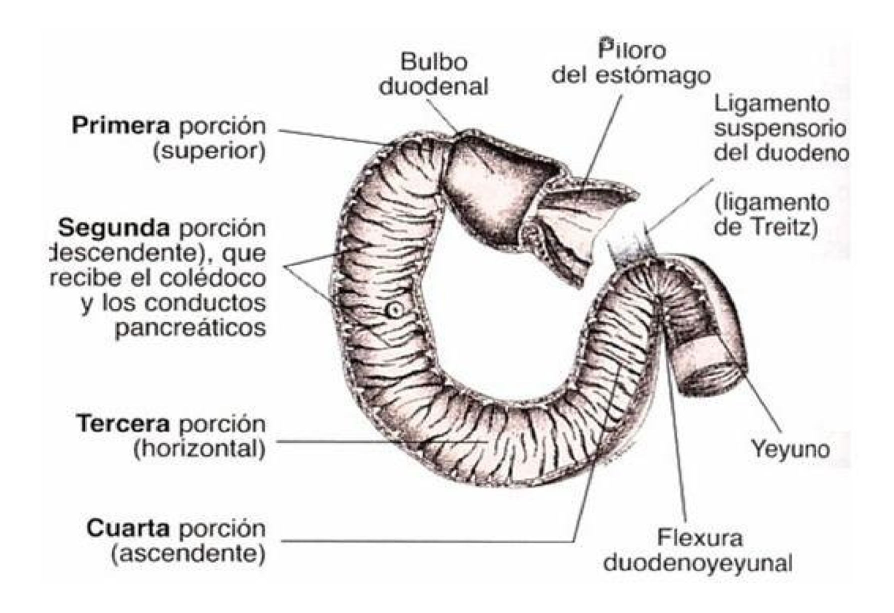


BULBO DUODENAL

4ª Etapa (Relación).

Región del intestino que corresponde a la primera porción del duodeno, es decir, a la sección situada a partir del esfínter pilórico.

Contrariedad por el territorio. Lucha por los limites del territorio con los "jefes del territorio aledaño". También afecta al contenido del territorio (ej. Pareja infiel "se va con otro/a" o con cambio de actitud).



BULIMIA

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Mamá tóxica.
Resentir: "Quiero seguridad de mamá y lo que me da es angustia e inseguridad." "Lo que me da mamá es lo que no quiero" (por eso lo vuelvo a sacar).

La relación que se tiene con el alimento: mamá. Mamá tóxica, mamá fría, separación con mamá… Si los niños (particularmente las niñas) toman leche tóxica pueden tener de mayores estas patologías. Leche tóxica son las emociones de la madre, que influyen en la lactancia, de manera que si la madre tiene emociones tóxicas, puede dar "comida tóxica" al niño. La leche se agria de verdad si el conflicto de la madre es muy grande.

Se come en exceso y luego se entra en vómitos. También hay una relación difícil con la madre, aquí la separación es más importante. Búsqueda de buen alimento afectivo, que puede que se haya tenido por algun tiempo y luego se haya perdido (como un destete brutal, o que se muera alguien muy cercano a la mamá, esta entre en duelo y desteta al niño.

Cuando se da el pecho a un niño y la madre queda de nuevo embarazada de nuevo, desteta al niño, pero es el segundo el que va a tener bulimia, porqué la mamá no lo alimenta de buena gana, pues siente que ha tenido que abandonar al primero para alimentar al segundo y le está dando a este lo que tantas ganas tenia de dar al primero. El niño siente que la madre no le está dando alimento cálido.

Un niño pequeño que no quiere comer siempre es un conflicto con mamá (mamá tóxica). Preguntar a mamá: "Que es lo que no quieres, digerir…" El niño hace el síntoma de la mamá.

Diccionario Jacques Martel:
Bulimia Frecuentemente relacionada con la necesidad de querer colmarun vacío interior afectivo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Terror desesperado. Frenético atiborramiento y purga de odio a uno mismo.
Nuevo modelo mental: La vida me ama, me nutre y me apoya. Estoy a salvo viviendo.

BULIMIA

Tanto la anorexia como la bulimia expresan una negación de la propia vida, y son una forma extrema de odio hacia uno mismo.
La comida es alimento en el nivel más básico. ¿Por qué habría usted de negarse el alimento? ¿Por qué quiere morir? ¿Qué pasa en su vida, que sea tan terrible como para que quiera abandonarla?
Cuando se odia a sí mismo, en realidad odia una idea que tiene de sí mismo. Y las ideas se pueden cambiar.
¿Qué hay en usted que sea tan terrible? ¿Se crió en una familia que criticaba continuamente su comportamiento? ¿O eran sus maestros quienes lo criticaban? En sus primeros contactos con la religión, ¿le dijeron que así, tal como usted era, «no servía»? Con demasiada frecuencia procuramos hallar razones «comprensibles» que nos digan por qué no nos quieren ni nos aceptan tal como somos.
«Gracias» a la obsesión de la industria de la moda con la esbeltez, muchas mujeres que se repiten continuamente a sí mismas: «¿Qué sentido tiene, si con este cuerpo no sirvo para...?». ¡Concentran el odio en su propio cuerpo. En un nivel están diciendo que si fueran más delgadas, entonces las amarían, pero eso no funciona.
Nada funciona desde afuera. La clave es la aprobación y la aceptación de uno mismo.

BULIMIA O BULIMIA NERVIOSA

Esta enfermad está causada por una necesidad de vivir, ser amado y recibir "alimento emocional". Hay una sensación de vacio que estás intentando llenar desesperadamente. Puede que te sientas inseguro y con miedo a la perdida.
Aprende a amarte tal como eres, te será más fácil aceptar el amor de otros, porque lo mereces. Date cuenta que hay una fuente sin limites de amor y alimento espiritual - y está dentro de ti.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La persona que sufre bulimia siente permanentemente un apetito incontrolable que la lleva a alimentarse de manera precipitada y excesiva.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este problema es de tipo afectivo, igual que la anorexia, con la salvedad de que quien la padece quiere comerse a su madre. La anorexia se relaciona con el miedo al rechazo, mientras que la bulimia tiene que ver con el miedo a ser abandonado. De hecho, se presenta en la persona que quiso separarse de su madre, y al no poder hacerlo en un momento dado, cae en el otro extremo (es decir, necesita su presencia). También es frecuente que esta persona haya sentido que su madre quería acapararlo todo hasta el extremo de impedirle querer a su padre. La bulimia es una pérdida del control, por lo tanto, es lógico suponer que la persona afectada se reprimió demasiado de querer y aceptar a su madre, y sobre todo de aceptar a la mujer que hay en su madre. Esto crea, tanto en el hombre como en la mujer que la sufren, una gran dificultad para aceptar su principio femenino. Se suele presentar en personas rígidas que no están en contacto con sus necesidades y no se permiten realizar sus deseos.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes bulimia, es muy posible que de niño creyeras que tu madre lo acaparaba todo o que ocupabas demasiado lugar en su vida. Una parte de ti no la quiere y otra parte tiene miedo de ser abandonada, por lo cual la necesitas. Cuando presentas una crisis de bulimia, esta última parte de ti quiere corregirse por todo el tiempo que quisiste ignorar a tu madre. También es muy probable que te avergüences de algo ante ella. Es importante que verifiques si tu reacción está bien fundada y que te manifiestes todo lo posible. Comprobarás que ella tuvo el mismo problema que tú con su progenitor del mismo género, y que te quiere más de lo que podrías haber imaginado. Lo que originó el problema no es lo que sucedió con tu madre, sino tu percepción de lo acontecido.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

BURNOUT

Es un padecimiento que consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e impersonales que se presentan en el trabajo que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

Diccionario Jacques Martel:
"Burnout" Frecuentemente relacionado con la huida de una emoción intensa vivida en el trabajo o en ocupaciones diversas.

BURSITIS

Inflamación de la bursa (estructura en forma de bolsa que se sitúa entre huesos, tendones y músculos, con una función facilitadora del movimiento de estas estructuras entre sí.
Añadir el significado de la articulación en que se encuentra.

Louise L. Hay:
Causa probable: Cólera reprimida. Deseos de golpear a alguien.
Nuevo modelo mental: El amor relaja y libera todo lo que no se le parece.

LISA BOURBEAU

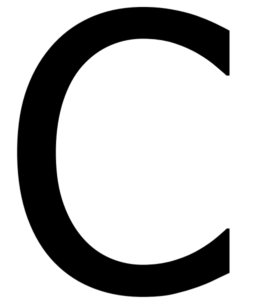
BLOQUEO FÍSICO: Esta enfermedad es una inflamación de las bolsas membranosas de las articulaciones. A menudo se localiza en los codos o en la espalda. Se manifiesta por una tumefacción bien delimitada de consistencia elástica bastante dolorosa, cubierta por una piel roja y caliente.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta enfermedad la padece generalmente la persona que desea golpear a alguien, pero reprime su ira. Con mucha frecuencia afecta al perfeccionista que no se concede el derecho a enojarse. La ira se acumula entonces en la articulación afectada. Si esta persona quiere golpear a alguien hacia quien se siente demasiado responsable, la bursitis se localizará principalmente en la espalda. Si en cambio tiene que ver más con algo como un deporte, se localizará en el codo. Es la persona que experimenta ira cuando golpea una pelota, ya sea de golf, tenis, etc. Además, se siente resentido por algo y le cuesta trabajo aceptarse como es.

BLOQUEO MENTAL: Cuando tu cuerpo sufre bursitis, ha llegado el momento de darse cuenta de que no es necesario que soportes una situación hasta el extremo de hacerte sufrir así. Esto no quiere decir que golpeas a alguien, sino que te afirmes y expreses lo que deseas. En todo caso, todo lo que tienes que hacer es expresar tus demandas. ¿Quién sabe? Quizás ello hasta complazca a los demás!!!

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---



CABELLO

2ª Etapa (Protección) y 4ª Etapa (Relación).

Cabellos = Imagen de si mismo (no puedo ser yo mismo)

Calvicie: Se le suma una noción de mancha, de desecho.
Pérdida de cabellos: Conflicto de separación (del clan) + injusticia y desvalorización vivida intelectualmente.
Alopecia areata: (El pelo se cae a mechones, dejando áreas sin pelo del tamaño de una moneda de veinticinco centavos. Muchas personas con esta enfermedad sólo tienen unas cuantas áreas de calvicie. Sin embargo, algunas personas pueden perder más pelo. Y aunque es poco común, la enfermedad puede causar la pérdida total del pelo o de todo el vello de la cara y el cuerpo.)

Conflicto: No sentirse reconocido por el padre (real o simbólico). Resentir: "Estoy preocupado, me como el coco, pienso mucho..."

Diccionario Jacques Martel:
Los cabellos: Mi fuerza.
El cuero cabelludo: Mi fe y mi lado divino

CABELLO (PÉRDIDA DEL) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Existe un problema de pérdida de cabello cuando éste se cae repentinamente y en mayor cantidad que lo usual.

BLOQUEO EMOCIONAL: Una persona pierde su cabello cuando vive una pérdida o tiene miedo de perder algo o a alguien. Se identifica demasiado con aquello que corre el riesgo de perder o con lo que perdió, y experimenta un sentimiento de impotencia; o bien se siente tan desesperada como para arrancarse los cabellos. También es posible que se acuse de perder algo o de hacer que alguien perdiera algo por una decisión suya. En general, es una persona que se preocupa demasiado por el aspecto material de su vida y tiene miedo de la opinión de los demás, del "qué dirán".

BLOQUEO MENTAL: Si este es tu caso, observa lo que acabas de perder o temes perder y verás que crees SER alguien gracias a ello. Esta creencia es la que te perjudica. Te identificas demasiado con lo que TIENES y HACES, más que con lo que ERES. Crees que si TIENES ese objeto o a esa persona, los demás creerán que ERES una mejor persona. Dile a tu Yo interno que si el universo decidiera que algo o alguien debe desaparecer de tu vida, seguramente habría una buena razón para ello. Es necesario que aprendas a no depender de lo que perdiste o de lo que temes perder. Así aprenderás el desapego. Acepta también que cuando tomas decisiones lo haces con lo mejor de tus conocimientos, y que las consecuencias son experiencias que siempre te enseñan algo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

CABELLO (PROBLEMAS DEL) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se considera un problema capilar todo estado anormal del cabello como: calvicie, canas, caspa, etc.

BLOQUEO EMOCIONAL: Entre los factores que pueden contribuir a debilitar el cabello, podemos encontrar: un gran choque, una reacción demasiado grande de impotencia y desesperación o una sobreexcitación causada por demasiadas preocupaciones e inquietudes en el mundo físico. Los cabellos son antenas que unen nuestra cabeza (nuestro YO SOY desde el punto de vista

simbólico) con la energía cósmica (lo DIVINO). Por lo tanto, un problema capilar a menudo indica que no se tiene mucha confianza en la energía divina que nos ayuda a restablecer contacto con nuestra capacidad para hacer nuestra vida. Esta falta de confianza nos resta energía vital. Nuestro cabello es una protección adicional para la piel. Está ahí para recordarnos que debemos sentirnos protegidos por nuestro DIOS interior.

BLOQUEO MENTAL: Tus problemas capilares te recuerdan que seas tú mismo, que confíes en que el Universo va a ayudarte. El aspecto material puede ser importante en tu vida, pero no debe dominar a tu parte espiritual, es decir, lo que tú eres. Abre tus antenas a la Divinidad que hay en ti y verás que las soluciones llegarán más fácilmente, sin que tengas que preocuparte.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

CALVICIE LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La calvicie es la ausencia total o parcial de cabello.

BLOQUEO EMOCIONAL: La calvicie es un signo de autoritarismo o de la persona que abusa de su autoridad, alguien que quiere hacerse obedecer sólo porque le obedezcan, que impone sus puntos de vista sin respetar los de los demás. La persona autoritaria armónica es aquella que, teniendo poder o autoridad en un área, no siente la necesidad de imponerse. Su autoridad es respetada de manera espontánea. De esta forma, la persona a la que se puede llamar autoritaria es aquella que impone sus conocimientos y no acepta su YO SOY tal como es. Se priva de relaciones hermosas y experimenta muchas emociones.

BLOQUEO MENTAL: A la luz de esta descripción, tu cuerpo te manda el mensaje de que reconozcas lo que eres; no tienes que imponer tus puntos de vista o tus conocimientos a los demás. Acepta la idea de que eres una persona autoritaria en lugar de creer que no lo eres y aprenderás a vivir esa autoridad de una manera armoniosa. Además te abrirás a la novedad y volverás a contactar con lo que eres en lugar de querer ser como crees que los demás quieren que seas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CABEZA

Diccionario Jacques Martel:
La cabeza: Mi individualidad

Louise L. Hay:
Causa probable: Invalidación de uno mismo. Autocrítica. Miedo. (V. MIGRAÑA)
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Con los ojos del amor me veo a mí misma y todo lo que hago. Estoy a salvo.

CABEZA

Nos representa. Es lo que mostramos al mundo, la parte de nuestro cuerpo por la cual generalmente nos reconocen. Cuando algo anda mal en la región de la cabeza, suele significar que sentimos que algo anda mal en nosotros.

DOLORES DE CABEZA

Provienen del hecho de desautorizarnos a nosotros mismos. La próxima vez que le duela la cabeza, deténgase a pensar cómo y cuándo ha sido injusto con usted mismo. Perdónese, no piense más en el asunto, y el color de cabeza volverá a disolverse en la nada de donde salió. Las migrañas o jaquecas se las crean las personas que quieren ser perfectas y que se imponen a sí mismas una presión excesiva. En ellas está en juego una intensa cólera reprimida. Es interesante señalar que casi siempre una migraña se puede aliviar masturbándose, si uno lo hace tan pronto como el dolor se inicia. La descarga sexual disuelve la tensión y, por lo tanto, el dolor. Tal vez a usted no le apetezca masturbarse en ese momento, pero vale la pena probarlo. No se pierde nada.

DOLORES DE CABEZA CROMOTERAPIA:

Descripción: Aun cuando acostumbramos tratarnos los dolores de cabeza con un solo medicamento como la aspirina, esta afección indica la existencia de algún otro trastorno en el organismo o una tensión emocional que pueden estar asociados algunos de los órganos principales del cuerpo. Así que la recomendación acostumbrada será, si persisten las molestias, que veas a tu médico o naturópata de confianza.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Debemos presionar las yemas de los dedos que se refiere al área de los ojos y los oídos, continuando por la parte exterior del pulgar, en dirección al tobillo, que se relaciona con el área de la columna vertebral. También trataremos las áreas de la pituitaria, el tiroides, el sistema nervioso, las suprarrenales, el hígado y los riñones, toda la zona del cuello y prestando atención a los puntos dolorosos. Si le duele la parte izquierda de la cabeza, presione la parte izquierda del pie. Si el dolor aparece en mitad de la cabeza, presione el centro, etc.

CABEZA (DOLOR DE) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La interpretación siguiente se aplica a un dolor de cabeza normal. Para los problemas más serios relacionados con la misma, como por ejemplo la "migraña", véase la descripción correspondiente.

BLOQUEO EMOCIONAL: La cabeza tiene una relación directa con el YO SOY. Tener un dolor de cabeza (sobre todo en la parte superior de la misma) significa que la persona se la golpea con "yos" desvalorizantes. Se acusa de no ser esto o aquello y, sobre todo, de no ser suficientemente inteligente; se exige demasiado. Dice o piensa a menudo cosas como "Me rompo la cabeza", "Estoy hasta la coronilla", "No sé dónde tengo la cabeza", "Soy cabeza dura" o "He perdido la cabeza". Se desprecia en lugar de apreciarse. Para quien tiene la impresión de que la cabeza va a estallarle, el mensaje es que deje de acumular tantas cosas en ella por miedo al juicio de los demás con respecto a lo que es o no es. Es posible que sea una persona que no se acepta, que se acusa de ser demasiado irreflexiva. También puede ser una persona que tiene miedo de "ir a la cabeza", es decir, estar al frente, ser la primera, o mostrar la dirección. Tener un dolor de cabeza, sobre todo en la frente, le indica a esta persona que se esfuerza demasiado por comprender todo. Debe darle tiempo al intelecto para que acumule suficientes datos en su memoria y que su inteligencia pueda hacer una síntesis y comprender.

BLOQUEO MENTAL: Por ser la sede de cuatro de los cinco sentidos, la cabeza es una parte del cuerpo muy importante. Cuando te duele, ello te impide ver, oír y oler bien, yd ecir lo que responde a tus verdaderas necesidades, lo cual te aleja de lo que quieres ser. Debes establecer el contacto con tu YO SOY verdadero, es decir, lo que eres en ese momento. Es inútil que te fuerces a SER lo que crees que los demás quieren que seas. Nadie en el mundo puede lograr esa hazaña, es decir, lograr ser exactamente lo que todos los que le rodean esperan de él.
Si eres del tipo de los que da "cabezazos" a los demás, también te impides ser tú mismo.

Tu cabeza te indica que relajes tu mente, que dejes de querer comprender todo mentalmente y que te permitas ser más tú mismo. Si utilizas una o algunas de las expresiones antes citadas, date cuenta de que el miedo oculto detrás de ellas no es bueno para ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CADERA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Cada una de las dos regiones comprendidas entre el muslo y la cresta ilíaca. Está formada por la cabeza del fémur, la articulación de la cadera, que a su vez está compuesta por el acetábulo, cavidad situada en la unión de los huesos ilíaco, isquion y pubis, así como la cápsula y los ligamentos que los unen. También se denomina coxa, coxis.
Cada una de las dos partes salientes formadas por los huesos superiores de la pelvis.

Conflicto: Conflicto arcaico: "Mantenerse en su posición" En persona joven: "Quiero luchar y no puedo, pero soy activo en la lucha". En persona mayor: "No puedo luchar y soporto la lucha pasivamente"
Cuatro conflictos importantes: 1) *De oposición. 2) De Vesícula biliar, energético 3) De Incesto simbólico 4) Patología de secreto (Familiar)*

Resentir:
1.- Conflicto de oposición
Real: "Me opongo a alguien"
Simbólica: "No tengo las mismas ideas políticas"
La *oposición activa*, sería: "Estoy aquí y lucho".
La *oposición pasiva*, sería: "No quiero ir allí, pero no puedo oponerme..y no puedo hacer otra cosa"…"No puedo luchar"

2.- Vesícula biliar, energético
Cólera, Ira reprimida, Rencor e injusticia, en un contexto de oposición.

3.- Incesto simbólico
Sexualidad real *(La historia real del individuo, sexual transgeneracional)*
Sexualidad simbólica *(El sexual, es como si fuese mi hermana, mi padre, mi madre, etc.*

4.- El Secreto (Familiar)
Algo que no se ha dicho, que nunca se ha contado… *"Secreto familiar"*

Louise L. Hay:
Causa probable: Transportan el cuerpo en perfecto equilibrio. Principal empuje para avanzar. Cada día avanzo con júbilo. Soy un ser equilibrado y libre. Miedo de tomar decisiones importantes. No hay hacia donde avanzar.
Nuevo modelo mental: Estoy en perfecto equilibrio. A toda edad avanzo por la vida con alegría y soltura.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La cadera es la articulación fundamental para mantenerse en pie y para caminar.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona a quien le duele la cadera tiene dificultades para decidirse a pasar a la acción, para ir hacia lo que desea. Su actitud es la siguiente: "Qué más da, no va a salir bien!", o : "Nada saldrá bien si actúo de esa manera !". Duda en comprometerse con algo o alguien que tenga que ver con su futuro porque tiene miedo de que no dé resultado. También puede pensar o decir: "Este trabajo no me da nada bueno", o "No progreso en la vida". Si la cadera duele más estando en pie, la persona desea mantenerse firme en sus decisiones, pero se detiene por sus temores. Si por el contrario, la cadera duele más en posición sentada o acostada, ello indica que esta persona se impide descansar o tomar un momento de reposo cuando lo necesita.

BLOQUEO MENTAL: La intensidad de tu dolor es una indicación del grado de tu actitud derrotista. Confía en ti, confía en los demás y ve, lánzate, avanza en tus decisiones. A medida que avances sabrás si tu decisión te conviene y qué hacer si cambias de idea. Debes vivir una experiencia nueva para verificar si lo que quieres en ese momento es benéfico para ti o no. Si piensas: "No va a salir bien", nunca sabrás si eso es lo que debes hacer. En lugar de creer que no avanzas, sé más consciente de tus progresos. Si no lo crees, comprueba si los demás opinan lo mismo. Sé más flexible, es decir, acepta cambiar con confianza tu forma de pensar; ello te aligerará mucho. Recuerda: en la vida no hay errores, sólo experiencias.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

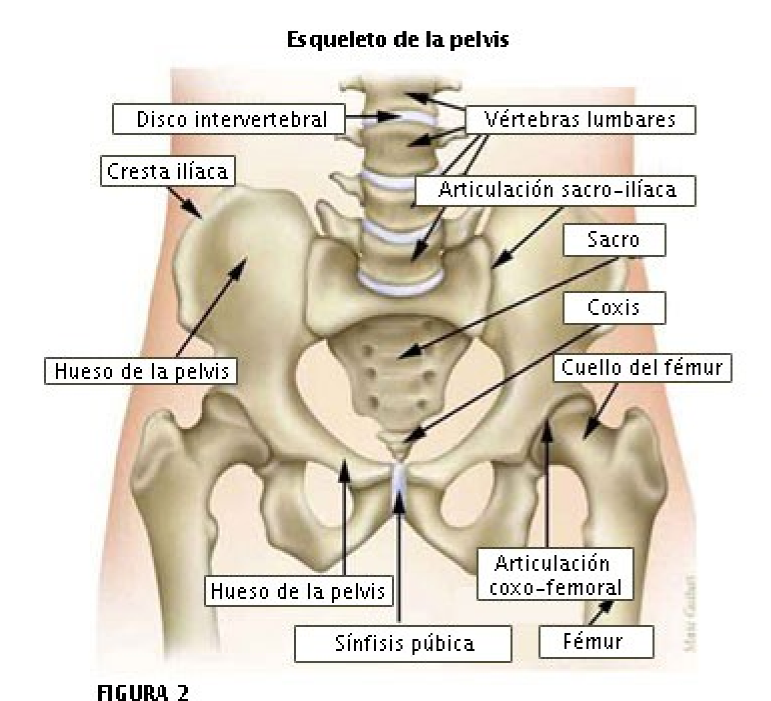


FIGURA 2

CALAMBRES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Conflicto de ser hiper-competente.

Louise L. Hay:

Causa probable: Tensión y miedo. Aferramiento, sujeción.
Nuevo modelo mental: Me relajo y aquieto mi mente.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un calambre es una contracción involuntaria, brusca y dolorosa de uno o varios músculos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Un calambre se produce a menudo en la persona que siente miedo y tensión y que quiere aferrarse a alguna cosa o a una persona.

BLOQUEO MENTAL: Cuando sufras un calambre, observa en qué parte del cuerpo se presenta y para qué sirve esa parte. Por ejemplo, un calambre en una pierna puede indicar que tienes miedo de avanzar en un proyecto o de ir a tu trabajo. A qué o a quién te quieres aferrar ? El miedo o la tensión interior que vives en ese momento hace que te pongas rígido en lugar de ceder y hacer lo que tienes que hacer con alegría.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CALCIO, Falta de

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Ver Fisiología del calcio.

Resentir: "A mi lado hay alguien que es débil y mi calcio se lo doy a él".

CÁLCULOS

Ver. Riñón, Cálculos biliares.

CÁLCULOS **LISA BOURBEAU**

BLOQUEO FÍSICO: Se denomina cálculo a una pequeña piedrecilla que se origina por una acumulación de sales minerales o sustancias orgánicas y que se forma en ciertas situaciones anormales. Se pueden formar en los riñones, la vesícula biliar, la próstata, etc.

BLOQUEO EMOCIONAL: Según el lugar del cuerpo donde se formen los cálculos, su significado metafísico varía. En general, para que se acumulen suficientes depósitos para formar una o más piedras, la persona debe alimentar durante mucho tiempo fuertes pensamientos de agresividad o descontento, de envidia o celos. Estos pensamientos se conservan secretos, sin expresarlos en absoluto. La persona rígida que reprime sus sentimientos es más susceptible de formarlos.

BLOQUEO MENTAL: Los cálculos biliares a menudo se deben a un "error de cálculo". Esto quiere decir que la persona piensa de una manera y actúa de otra. Por ejemplo, quiere avanzar y se deja detener por otros, o quiere avanzar y no actúa. Esto provoca pensamientos de

descontento y agresividad que se acumulan y se endurecen en su interior. A esta persona le beneficiaría dejar de calcular tanto y actuar según sus deseos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CÁLCULOS BILIARES

(Colelitiasis.)

4ª Etapa (Relación).

Resentir: "No quiero que el otro tenga rabia hacia mí".

Cálculos biliares, amargura, juicios condenatorios, agresividad reprimida y petrificada.

Louise L. Hay:
Causa probable: Amargura. Pensamientos rígidos. Juicios condenatorios. Orgullo.
Nuevo modelo mental: Hay una alegre liberación del pasado. La vida es amable, yo también.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se denomina cálculo a una pequeña piedrecilla que se origina por una acumulación de sales minerales o sustancias orgánicas y que se forma en ciertas situaciones anormales. Se pueden formar en los riñones, la vesícula biliar, la próstata, etc.

BLOQUEO EMOCIONAL: Según el lugar del cuerpo donde se formen los cálculos, su significado metafísico varía. En general, para que se acumulen suficientes depósitos para formar una o más piedras, la persona debe alimentar durante mucho tiempo fuertes pensamientos de agresividad o descontento, de envidia o celos. Estos pensamientos se conservan secretos, sin expresarlos en absoluto. La persona rígida que reprime sus sentimientos es más susceptible de formarlos.

BLOQUEO MENTAL: Los cálculos biliares a menudo se deben a un "error de cálculo". Esto quiere decir que la persona piensa de una manera y actúa de otra. Por ejemplo, quiere avanzar y se deja detener por otros, o quiere avanzar y no actúa. Esto provoca pensamientos de descontento y agresividad que se acumulan y se endurecen en su interior. A esta persona le beneficiaría dejar de calcular tanto y actuar según sus deseos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CALOTA (Bóveda craneal)

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Desvalorización intelectual (injusticia, falta de libertad, falta de paz...). Muchos niños que se ponen el listón muy alto en los resultados académicos.
Resentir: "No soy bueno en nada, no soy bueno para mi trabajo, no sirvo". "Creía que era bueno y me despiden".

CANAL CARPIANO

Túnel Carpiano.

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Puede haber varios conflictos a la vez. La cabeza piensa y la mano actúa. Negación de lo que tengo en mente, negación de mis conflictos. Control del orden en el trabajo. Desvalorización, indecisión en la acción. "Enfermedad de los intermediarios".

Resentir: "Pienso algo y la mano no quiere hacerlo". "Tengo un conflicto particular y, sobretodo, no puedo o no quiero actuar para solucionarlo". "No quiero soltar rienda".

Precisión de los movimientos. *La cabeza reflexiona, la mano actúa.* Hablamos de la negación de losconflictos:

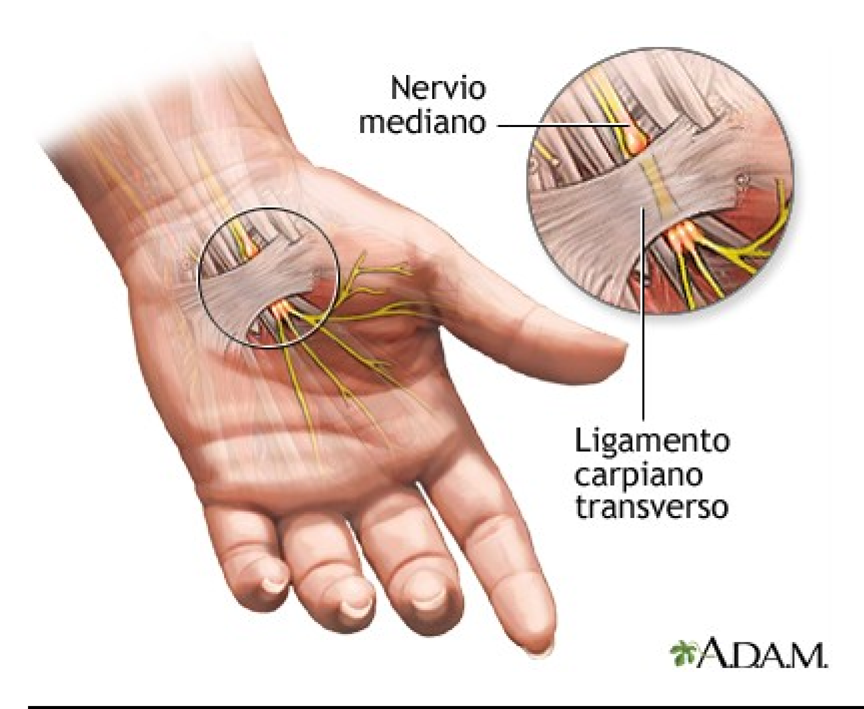
- "Negación de lo que yo tengo en mente"
- "Negación de mis conflictos
- "Lo que pienso, no lo realizo"
- "Tengo un conflicto particular, y sobre todo no lo quiero ver".
- ¿Hay algo que te niegas a ver en tu familia?

Sin olvidarnos de que la muñeca es trabajo

"El peso negado… Se niega lo que no se quiere ver"

Otra teoría : La mano es padre, y este ligamento, forma más parte de la mano que de la muñeca, por lo tanto, tendremos en cuenta, (Ligamento; "Los proyectos del futuro" en un contexto de padre, o como padre, o algo relacionado a nivel simbólico.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Sensación de estar atrapado, de esclavitud.
Nuevo modelo mental: Elijo crearme una vida plena, dichosa y próspera. Estoy sereno y en paz.



CANAS

Cabellos = Imagen de si mismo (no puedo ser yo mismo)

Conflicto: Conflicto de estrés. + Padre + Imagen de mí mismo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Estrés. Sumisión a la presión y esfuerzo excesivo.
Nuevo modelo mental: Estoy en paz y me siento cómodo en todos los aspectos de mi vida. Soy fuerte y capaz.

CÁNCER

Conflicto: Todos los cánceres tienen un conflicto de identidad. ¿Qué es lo que no quiere ver morir? (vejez, trabajo...)
Resentir: "No soy quien quiero ser".

Con varios conflictos programantes y un desencadenante.

Los enfermos de **cáncer** suelen ser personas que mantienen algún tipo de resentimiento de larga duración, o problemas emocionales pendientes con el pasado, que los hacen sentirse profundamente heridos.

Los craneales: Tienen que ver con las preocupaciones excesivas.
Cáncer de Pecho: Buscar en síndromes de aniversario.

Diccionario Jacques Martel:
Cáncer Frecuentemente relacionado con un gran miedo o una gran culpabilidad, al punto de ya no poder vivir, incluso inconscientemente.

Louise L. Hay:
Causa probable: Herida profunda. Rencor que se mantiene mucho tiempo. Secreto o aflicción profunda que carcome. Carga de odios. Creer que todo es inútil.
Nuevo modelo mental: Con amor perdono y libero todo el pasado. Elijo llenar mi mundo de alegría. Me amo y me apruebo.

CÁNCER

Es una enfermedad causada por un profundo resentimiento contenido durante muchísimo tiempo, hasta que literalmente va carcomiendo el cuerpo. En la infancia sucede algo que destruye nuestro sentimiento de confianza. Esta es una experiencia que jamás se olvida, v el individuo vive compadeciéndose de sí mismo y se le hace difícil cultivar y mantener durante mucho tiempo relaciones significativas. Con un sistema de creencias así, la vida se muestra como una serie de decepciones. Un sentimiento de desesperanza, desvalimiento y pérdida se adueña de nuestro pensamiento, y nada nos cuesta culpar a otros de todos nuestros problemas. La gente que tiene cáncer, además, es muy autocrítica. Para mí, la clave de la curación del cáncer está en amarse y aceptarse.

CÁNCER

Rabia que te consume, un deseo de auto-destrucción. La energía vital no nutre el chakra base al ser bloqueada por sentimientos de remordimientos, miedo y rabia interna proveniente de temas arraigados relacionados con el ego que no han sido perdonados.

Cuando el perdón sea total, ocurrirá la sanación.

CANCER

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he tenido resentimientos y odios acumulados por mucho tiempo. Orgullo falso sobre mi propia valía

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy aquí y ahora el perdón y el amor, mi pasado se fue ya. Me amo como soy

CROMOTERAPIA:

Descripción: Lo que aquí se recomiende será complementario a cualquier tratamiento que le estén aplicando. Sin embargo y sin interrumpir su tratamiento, puede estimular sus órganos y glándulas en general, para resistir mejor la radioterapia y la quimioterapia. Recordemos que estos tratamientos destruyen las células, y que las estimulaciones orgánicas y glandulares favorecen la creación rápida de células nuevas.
Precauciones: En tratamientos cromáticos, es necesario que medite a diario, imaginando el color verde pero únicamente por un lapso de 10 minutos al día en una sesión o dividido en varias, ya que el verde restaura la estabilidad de las células que crecen fuera de control, pero cuando se abusa de este color, puede provocar un efecto aletargado sobre las células sanas.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Debemos trabajar todas las áreas de los pies y especialmente los correspondientes a los pulmones, el tórax, las glándulas tiroides y pituitaria, el hígado, el páncreas, los riñones y las glándulas suprarrenales, durante por lo menos diez minutos en cada pie, o sea, veinte minutos de tratamiento en total.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El cáncer representa al mismo tiempo una alteración en la célula y una desviación considerable del mecanismo de reproducción de todo un grupo celular.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta enfermedad se manifiesta en una persona que sufrió una herida grave en su infancia (de uno de los padres o de los dos) y tuvo que vivirla en aislamiento. Las heridas emocionales importantes que pueden causar enfermedades graves son: el rechazo, el abandono, la humillación, la traición o la injusticia. Algunas personas pueden haber sufrido varias de estas heridas durante su infancia. En general, la persona que padece de cáncer es del tipo que desea vivir en el amor, amor que rechazó por completo al albergar durante mucho tiempo ira, resentimiento u odio hacia uno de sus padres. Muchos rechazan incluso a Dios por lo que vivieron o viven. Esos sentimientos no reconocidos se acumulan y aumentan cada vez que algún incidente revive esa vieja herida. Un día, cuando la persona llega a su límite emocional, todo estalla en su interior y entonces aparece el cáncer. Se puede manifestar después de que la persona haya resuelto el conflicto o bien durante el bloqueo.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes cáncer es importante que reconozcas que de niño sufriste y que te permitas ser humano, es decir, darte el derecho de rechazar a uno de tus progenitores o a los dos. El hecho de sufrir heridas en soledad es lo que crea la mayoría de los problemas. Es posible que creas que si te liberas de ellos serás más libre. Por el contrario, la necesidad más grande de tu alma y de tu corazón es acercarte al amor verdadero y el medio por excelencia para ello es el perdón. No olvides que perdonar no sólo quiere decir no rechazar a los demás. La dificultad más grande de la persona con cáncer es perdonarse a sí misma por haber albergado esos pensamientos de odio o esas ideas de venganza aun cuando fueran inconscientes. Perdona al niño que vive en ti, que vivió en silencio y sintió rabia y rencor sin

tener quien lo apoyara, quien lo entendiera. Deja de pensar que el hecho de rechazar a otra persona significa ser "malo". No es maldad, es ser humano.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CÁNCER DE COLON

1ª Etapa (Supervivencia)

Son temas de supervivéncia, algo que tiene que ver con "digerir" y "una guarrada".
El colon recupera el agua contenida en las materias. "Quiero recuperar todo el amor de mi madre", así que reabsorbo el agua.

Conflicto: Siempre son expresiones de mierda. **Grandes guarradas.**
Resentir: "Me llega la mierda al cuello"

Localización:
Colon ascendente: Guarrerías hechas por un ascendente.
Colon transversal: Guarrerías hechas por colaterales.
Colon descendente: Guarrerías hechas por descendentes (hijos).
Si está en un ángulo, puede afectar a las dos cosas. Y siempre real o simbólico.
En el colon: Conflicto provocado por una acción vil, baja, innoble, infame, desagradable, una jugarreta. También la persona puede haber vivido muchas guarradas repetitivas (no una desencadenante) y se vaya llenando el baso.
Colon inferior: Conflicto femenino de identidad: "No me siento reconocida en mi familia". No saber donde está su sitio. Conflicto de situación en el territorio, mal vivido "Estar entre dos aguas". "No sé quien soy dentro de esta familia, nido, casa, clan".
Zurdos: Conflicto de rencor dentro del territorio.

Se puede preguntar: "Pueda ser que haya sentido algo muy gordo a nivel digestivo hecho por un (ascendente, colateral, descendente) de 6 meses a un año antes del diagnóstico".

Diccionario Jacques Martel:
Los intestinos: (sobre todo el grueso, el colón): mi capacidad para soltar, dejar fluir lo que me es inútil y dejar fluir los acontecimientos de mi vida.

Cólon, mucosidades:

Louise L. Hay:
Causa probable: Inseguridad. Representa la facilidad para dejar marchar lo que está superado.
Nuevo modelo mental: Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

CÁNCER DE PULMÓN

1ª Etapa: (Supervivencia)

Conflicto: pulmón = atrapar el pedazo de aire, sin él muero. Miedo a morir + Amenaza en el territorio + Tristeza

Resentir:
- persona con cáncer y tiene una metástasis pulmonar y piensa:"ya está voy a morir". Miedo a la muerte
- Simbólico: "en mi casa me ahogo". Miedo a morir por asfixia
- Intercambio afectivo. Mujer que deja de hablara con su primo. Lo hacían cada semana y para ella era un alimento vital. Se sentía muy sola. Las palabras de su primo eran como el oxígeno.
- Los Intercambios tiene que ver con patologías alveolares.

Los alvéolos corresponden a la 1º etapa: miedo a morir. Los bronquios corresponden a la 4ª etapa à Amenaza en el territorio. En caso de Cáncer hay que trabajar ambos. Hay que considerar también la Tristeza.

• Atención a las programaciones como una vuelta de cordón umbilical.

Asfixia:

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor. Desconfianza en el proceso de la vida. Estancamiento en la infancia. (V. HIPERVENTILACIÓN; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS.)
Nuevo modelo mental: El mundo es seguro. Confío en la vida. Estoy a salvo creciendo.

CÁNCER DE PÁNCREAS

1ª Etapa (Supervivencia)

Tiene dos funciones: Endocrina – Segregar insulina (4ª Etapa). Exocrina – Segrega jugos pancreáticos (van al duodeno para ayudar a la digestión) (1ª Etapa). Es el órgano que fabrica las encimas más fuertes de todo el organismo (para digerir las moléculas mas grandes).

Un cáncer de páncreas. El 95% son exocrinos, (1ª etapa).

Conflicto: Ignonimia (la putada más grande que pueda uno recibir).
Resentir: "Me he tragado un pedazo enorme, que se me ha quedado en el duodeno y no lo puedo digerir".

Por ejemplo: Un cáncer de páncreas salió cuando un amigo lo abandonó, (desencadenante) pero todo comenzó cuando a los 9 años lo abandonaron en un orfanato (programante). Si el colon es una porquería, el páncreas lo multiplica por 100. El hecho de perdonar y asimilar siempre es sanador. (Recordar las fases del duelo y las fases de la digestión.)

4ª Etapa (Relación).

Resentir:
Diestro o Zurda → "No he podido replicar, no estoy autorizado a romperle la cara".
Diestra o zurdo → "Sufro la información, introspección, culpabilidad".

CÁNCER DE VEJIGA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de marcaje de territorio.
Resentir: "No tengo suficiente líquido para marcar".

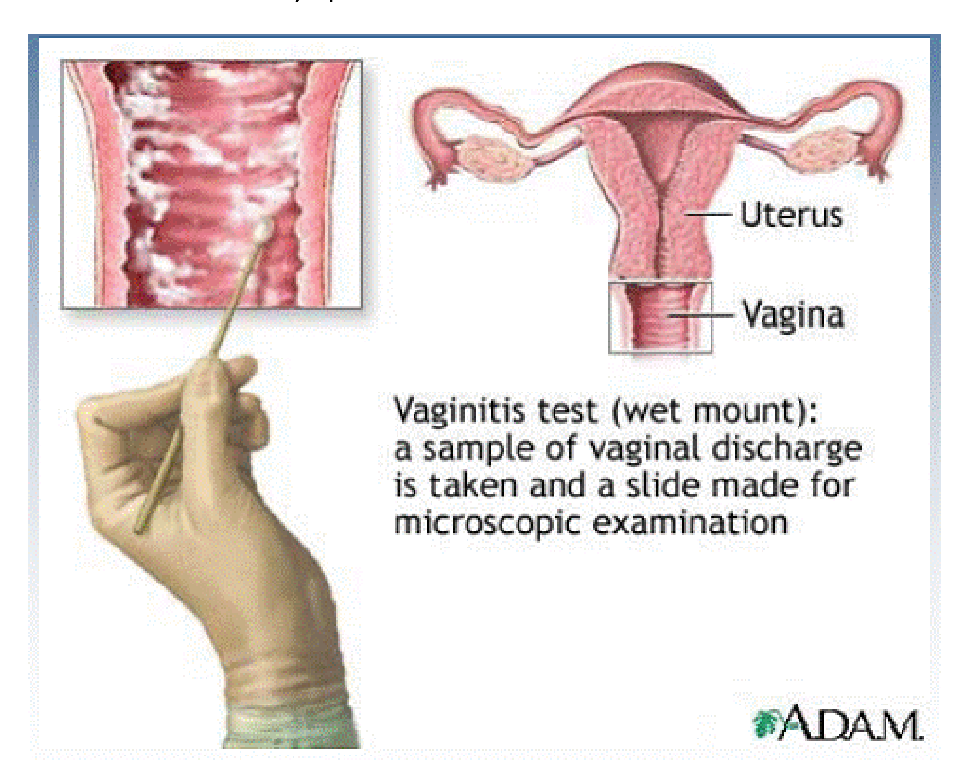
Ejemplos:
a) Mujer que trae a su hermano en casa, porque se ha separado y le da mucha pena. El hermano al poco de estar parece como "Pedro por su casa", a los pocos meses, el marido de dicha mujer hace un cáncer de vejiga de la orina.
b) Mujer que siempre tiene desorganizada su cocina, porque la debe de tenerla abierta, por los nietos, las hijas y el marido a todas horas y no puede ver la telenovela. Hace un cáncer de vejiga de la orina.

CÁNDIDAS

Conflicto: Historias de frustración sexual.
1. Demasiado contacto sexual.
2. Contacto + o - necesario con el hombre que quiero.
3. En duelo de una relación.
4. Relación sexual que no es como se desea.

Candidiasis:

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de estar muy disperso. Mucha frustración y rabia. Exigencia y desconfianza en las relaciones.
Nuevo modelo mental: Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.



CANSANCIO

Diccionario Jacques Martel:
Cansancio Frecuentemente relacionado con el hecho que disperso mis energías y que me dejo fácilmente controlar por mis miedos, mis inseguridades y por mis inquietudes.

Louise L. Hay:
Causa probable: Resistencia, aburrimiento. Falta de amor por lo que uno hace.
Nuevo modelo mental: Me estimula la vida. Estoy pleno de energía y entusiasmo.

CANSANCIO (Síndrome del Cansancio Crónico)

Posiblemente causado por un bloqueo en el chakra garganta. Sientes una falta total de motivación y una seguridad que todo irá mal.
Necesitas estimularte y ponerte metas, sin quedarte anclado en pensamientos angustiosos sobre el presente o el pasado.

AGOTAMIENTO LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se considera al agotamiento un problema de adaptación que inhibe el deseo de trabajar. A menudo se presenta asociado a problemas de angustia y depresión. Entre sus síntomas puede citarse una gran fatiga, la pérdida del gusto por la vida y la pérdida de deseos. La persona que lo padece tiene la impresión de luchar contra una máquina, contra un sistema, contra una cosa demasiado grande para ella.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este cansancio se produce en las personas que tienen cosas que arreglar con su progenitor del mismo género. De niños quisieron impresionar a ese padre o a esa madre haciendo todo por complacerlo, pero no obtuvieron el reconocimiento anhelado. Se sintieron controlados e impotentes. Al no creer en su valor, adquirieron el hábito de "hacer" para demostrar que "son". Confunden el "hacer" y el "ser". Tienen fama de ser personas trabajadoras, pero suelen sentirse prisioneras de sus logros. Tienen muchas cosas pendientes y, cuando nadie reconoce todo lo que hacen, se sienten muy solos. Finalmente acaban por desanimarse y se dicen "¿De qué sirve todo lo que hago?". Entonces se sienten impotentes, abandonan la partida y caen rápidamente. No pueden hacer nada y ni siquiera tienen el deseo de hacerlo.

BLOQUEO MENTAL: Si te reconoces en la descripción anterior, es importante que comiences a reconocer lo más rápido posible lo que ERES. Acepta el hecho de que tú decidiste, siendo niño, que si hacías mucho tu progenitor del mismo género te querría más. Sólo tú puedes cambiar esta decisión. Nadie en el mundo tiene derecho a exigirte nada más allá de tus límites, ni siquiera tú mismo. Amarse es reconocer los talentos, los límites y las debilidades propias, con todo lo que ello implica. Si tenías la impresión de que tu padre te exigía mucho, esa no era la realidad. El o ella estaban ahí para mostrarte lo que tú te exigías. Luego, hiciste la transferencia: tu trabajo se convirtió en ese padre y sigues queriendo ser amado por tus actos. Es necesario que, a partir de ahora, realices tu trabajo poniendo en juego lo mejor de tus conocimientos y verifiques bien lo que tus superiores quieren de ti antes de suponer que debes impresionarlos. Además, tienes derecho a decir "no" cuando creas que es demasiado para ti. Si respetas tus límites, serás menos dado a criticar a los demás y sentirás más felicidad. Recuerda que una persona alegre renueva sin cesar su energía. La persona que sufre de agotamiento no está cansada por falta de energía; al contrario, le falta energía porque su capacidad de amar está agotada.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

FATIGA LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La definición siguiente se refiere a una persona que se siente cansada muy a menudo o siempre, sin razón aparente, que experimenta una sensación de laxitud, de falta de energía y falta de fuerza muscular.

BLOQUEO EMOCIONAL: A esta persona le falta una meta concreta en su vida. Para alimentar el cuerpo emocional, todo ser humano necesita experimentar deseos. Una meta es el deseo de realizar algo concreto en el "hacer" o en el "tener". Nuestro cuerpo emocional o cuerpo de deseos está contento cuando tenemos al menos una meta a corto plazo, una a mediano plazo y otra a largo plazo. En lugar de actuar para realizar tus metas, la persona fatigada está demasiado agarrada de sus pensamientos llenos de preocupaciones y temores, que la bloquean y consumen su energía.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces este problema, es muy posible que creas que no mereces algunas cosas o tal vez te tomes la vida extremadamente en serio. Tu actividad mental ocupa demasiado lugar en comparación con tu actividad física. Comienza por apreciar todo lo que tienes en tu vida presente y dedica un tiempo a sentir lo que te resulte agradable en el momento. Después, haz una lista de lo que te gustaría hacer y elabora un plan concreto para realizarlo. No es importante cuánto tiempo te lleve; lo que importa es que alimentes a tu cuerpo de deseos, sabiendo que esto te dará la alegría de vivir. Puede ser normal experimentar una gran fatiga después de la resolución de un conflicto importante. También puede ser el principio de un estado de agotamiento.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CAPILARES de las piernas

Conflicto: Poner algo limpio y quitar algo sucio en la familia.

CÁPSULA ARTICULAR

3ª Etapa. (Movimiento, valorización)

Membrana fibrosa que engloba una articulación

La sinovial tapiza la superficie interior. Segrega líquido sinovial, que reduce la fricción, lubrica y acolcha durante el movimiento

Conflicto: DESVALORIZACIÓN + NO PROTECCIÓN

CARA

Parálisis facial de la mitad de la cara:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: "Perder la cara". Perdida de dignidad, ser objeto de burla.

Louise L. Hay:

Causa probable: Representa lo que mostramos al mundo.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo siendo quien soy. Expreso lo que soy.

PARALISIS FACIAL O DE BEIL

Louise L. Hay:
Causa probable: Control excesivo de la ira. Resistencia a expresar los sentimientos.
Nuevo modelo mental: Es bueno expresar los sentimientos. Me perdono. Estoy a salvo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas en el rostro son numerosos, y van desde simples espinillas hasta la desfiguración total por una enfermedad o un accidente.

BLOQUEO EMOCIONAL: Por lo general, los problemas faciales se relacionan con una de las expresiones siguientes : "tener buena cara", "mostrar una buena cara a alguien", "escupir en la cara", "perder la cara", "salvar la cara", "darle la cara a alguien". La persona más susceptible de tener problemas en el rostro es aquella que se avergüenza fácilmente, que se siente humillada por el menor motivo. Las personas que se sienten culpables fácilmente y que se esfuerzan por ser lo que los demás esperan de ellas, también tienen miedo de perder la cara. Se esfuerzan por mostrar "una buena cara".

BLOQUEO MENTAL: Este problema que afecta a tu rostro se manifiesta para ayudarte a tomar conciencia de que te preocupa mucho lo que los demás piensan de ti y lo que ven de ti. Esto te impide ser tú mismo. Recibes el mensaje de que todas las creencias que tienes con respecto a ti mismo no te benefician. Es momento de que recuperes "tu verdadero rostro", es decir, que seas tú mismo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

CARIES

4ª Etapa (Relación).

(El esmalte es el marfil derivado del endurecimiento de la mucosa bucal del epitelio plano) No poder o deber morder (protección femenina)

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta afección ocular se manifiesta por una opacidad en el cristalino del ojo. Los primeros signos son un ligero oscurecimiento de la vista, la visión de puntos o manchitas negras y la percepción doble o múltiple de los objetos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Las cataratas generan la impresión de que hay un velo que cubre al ojo. La persona afectada tiene una percepción velada de lo que pasa a su alrededor. Prefiere no ver antes que ver un fracaso o un final. Si la catarata es interna, prefiere tener una percepción velada de lo que pasa en su interior antes que ver su propio fracaso. De este modo ve la vida sin luz, sombría, y por ello vive en la tristeza y en la melancolía.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que te envía tu cuerpo por medio de la catarata es que no les pidas a los demás tanto como te exiges a ti mismo. Tu enorme miedo a perder, a que algo termine, al fracaso o a una quiebra, te impide ver el lado bueno de la vida. Levanta tu velo y mira todo lo que has creado hasta ahora. Es mucho mejor de lo que piensas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CARTUCHERAS

Conflicto: Querer proteger su feminidad como mamá.
Buscar abortos. 2 kilos y medio - a los dos meses y medio.

CARTÍLAGOS

3ª Etapa. (Movimiento, valoración)

Conflicto: Cartílagos es fluidez de gestos.
Resentir: "Tengo que ser diferente de lo que he sido".

Cartílagos articulares

1. **Amortiguar la sobrecarga de presión de las superficies articulares**
2. **Permitir el desplazamiento de las superficies óseas sin que se produzca fricción entre ellas**

Es avascular, se nutre por difusión pasiva del líquido sinovial
No tiene inervación, la percepción del dolor se realiza por la membrana sinovial

---

CASPA

Conflicto: Falta de reconocimiento del padre. Si hay perdida de cabello = Conflicto de separación + injusticia. (Se vive a nivel intelectual). La persona se siente separada de sus raices.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Debido básicamente a la contaminación que sufrimos hoy en día, hay que lavar el pelo con regularidad y cepillar enérgicamente todos los días para limpiarlo de polvo e impurezas. La aplicación de un buen masaje por las noches con aceite y glicerina es ideal, además de que es necesario comer mucha verdura y fruta fresca, y tomar regularmente ocho vasos de agua pura al día.

Color curativo: MORADO

Tratamiento: En este caso no es necesario el uso de la reflexologia, aun cuando siempre será bienvenido un relajador masaje. Para estimular el cuero cabelludo, hay que cepillarlo con energía durante unos quince minutos diarios, por toda la cabeza, con el fin de excitar las terminaciones nerviosas.

CATARATAS

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de miedo por la espalda. No acomodarme con lo que veo.
Resentir: "No quiero ver lo que hay delante de mí." "Rechazo ver lo que pasa ante mis ojos pero lo veo de todas formas". "Veo lo que no quiero ver". "No quiero ver lo que me sucede". "No quiero enfocar, localizar".

Cataratas, lo que se ve, no produce alegría y no gusta, por tanto se cubre con una tenue cortina para mitigarlo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Incapacidad de mirar hacia adelante con alegría. Futuro sombrío. (V. ojos)
Nuevo modelo mental: La vida es eterna y está llena de alegrías. Espero cada momento con ilusión.

CROMOTERAPIA:

Descripción: EL desarrollo de una catarata no puede detenerse una vez que ha comenzado, pero se pueden reforzar otras partes del ojo, mediante la estimulación de los músculos y del nervio óptico. Estos ejercicios ayudaran a tener una recuperación más fácil y cómoda tras la cirugía. Debe eliminar los productos lácteos de su dieta.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Tratando todas las articulaciones de los dedos estimulará todas las zonas del cuerpo. Tendremos que presionar los riñones en la base de los dedos y después al hígado, las glándulas suprarrenales, el timo, el sistema nervioso, la pituitaria y la tiroides.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta afección ocular se manifiesta por una opacidad en el cristalino del ojo. Los primeros signos son un ligero oscurecimiento de la vista, la visión de puntos o manchitas negras y la percepción doble o múltiple de los objetos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Las cataratas generan la impresión de que hay un velo que cubre al ojo. La persona afectada tiene una percepción velada de lo que pasa a su alrededor. Prefiere no ver antes que ver un fracaso o un final. Si la catarata es interna, prefiere tener una percepción velada de lo que pasa en su interior antes que ver su propio fracaso. De este modo ve la vida sin luz, sombría, y por ello vive en la tristeza y en la melancolía.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que te envía tu cuerpo por medio de la catarata es que no les pidas a los demás tanto como te exiges a ti mismo. Tu enorme miedo a perder, a que algo termine, al fracaso o a una quiebra, te impide ver el lado bueno de la vida. Levanta tu velo y mira todo lo que has creado hasta ahora. Es mucho mejor de lo que piensas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CATARRO

Ver. Resfriado. Estornudos

Conflicto: Noción de inquietud, vivida con intrusión.
Resentir: "Algo huele mal". "Hay amenazas en el aire". "Algo me disgusta mucho o estoy frío con alguien". "Quiero separarme del olor, para estar más en contacto conmigo".

Cuando padecemos algún tipo de **gripe, catarro, resfriado**, suele ocurrir que alguna situación de nuestra vida, nos ha hinchado las narices (metafóricamente) y nos está produciendo enfado (conflicto mental) y esa rabia se acaba manifestando en nuestro cuerpo. El conflicto mental al igual que un disgusto provoca el debilitamiento del sistema inmunológico y por tanto mayores posibilidades de enfermar.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Lo primero que debemos hacer es consultar al médico o naturópata para descartar las obstrucciones nasales. Para prevenir el catarro, hay que limpiar todo el organismo y cuidar la dieta. Evitar al máximo los lácteos (tomar leche descremada si fuera necesario), evitar el chocolate, los dulces y las galletas. Tomar todas las ensaladas frescas, frutas y verduras que desee.
Es importante beber grandes cantidades de agua durante el día.

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Las áreas a tratar serán principalmente las que corresponden a los senos nasales, para poder eliminar toxinas y limpiar todo el organismo, asimismo trabajaremos la pituitaria, la tiroides, el timo y el páncreas para después, continuar con el hígado, los riñones, la vejiga, la vesícula y el colon.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El catarro es una inflamación de la mucosa nasal, que se manifiesta por obstrucción nasal y estornudos.

BLOQUEO EMOCIONAL: El catarro se produce con frecuencia cuando hay un exceso de actividad en el plano mental y la persona no sabe ni dónde tiene la cabeza. Tiene la impresión de que alguien o una situación se precipitan sobre ella. Esta persona suele preocuparse demasiado por detalles que no son importantes. Le cuesta trabajo saber por dónde empezar. Esto le hace sentir enojo porque quisiera que todo estuviera hecho ya antes de comenzar. Su confusión mental le impide sentir sus necesidades y gozar del momento presente.

BLOQUEO MENTAL: El mayor bloqueo mental con respecto al catarro es la creencia popular según la cual tan pronto como ocurra un enfriamiento se manifiesta un catarro. Cuanto más difundida esté una creencia o más popular sea, mayor es su influencia en la sociedad. Aun cuando la persona no sea consciente de ella, de todos modos le afecta. La creencia popular también dice que se puede agarrar el catarro de otra persona. Esto se manifiesta sólo en quienes así lo creen. Por lo tanto, es importante que no te dejes influir por todas esas creencias populares. De este modo, la fuerza de su influencia disminuirá en todo el planeta. Sin embargo, como toda enfermedad tiene su utilidad, el hecho de que te dejes influir por una creencia popular demuestra que eres fácilmente influenciable en tu vida. El verdadero mensaje del catarro es que te sueltes, que no te preocupes tanto por todo. No es necesario bloquear tu olfato para lograr hacer todo lo que tienes que hacer. Además, culpar a una situación o a una persona por lo que te pasa tampoco es solución.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CEFALEAS

Conflicto: Dejar los problemas de lado. Se vive el problema, pero el mecanismo es la negación.
Resentir: "Tengo problemas, pero no es para tanto". "Al fin y al cabo no es tan grave, no vale la pena preocuparse".

DOLORES DE CABEZA CROMOTERAPIA:
Descripción: Aun cuando acostumbramos tratarnos los dolores de cabeza con un solo medicamento como la aspirina, esta afección indica la existencia de algún otro trastorno en el organismo o una tensión emocional que pueden estar asociados algunos de los órganos principales del cuerpo. Así que la recomendación acostumbrada será, si persisten las molestias, que veas a tu médico o naturópata de confianza.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Debemos presionar las yemas de los dedos que se refiere al área de los ojos y los oídos, continuando por la parte exterior del pulgar, en dirección al tobillo, que se relaciona con el área de la columna vertebral. También trataremos las áreas de la pituitaria, el tiroides, el sistema nervioso, las suprarrenales, el hígado y los riñones, toda la zona del cuello y prestando atención a los puntos dolorosos. Si le duele la parte izquierda de la cabeza, presione la parte izquierda del pie. Si el dolor aparece en mitad de la cabeza, presione el centro, etc.

CELÍACOS

Pan = Padre (familia)

Conflicto: Destete prematuro. Conflicto de abstinencia (des-adicción) Al suspender una adicción de forma brusca, como cuando mamá deja de fumar de golpe y forzada durante el embarazo.

CEGUERA

Conflicto: Conflicto de avestruz.
Resentir: "Debería haberme escondido en el vientre de mamá".

CELULITIS

Diccionario Jacques Martel:
Celulitis Frecuentemente relacionada con el miedo a comprometerme y a mi tendencia a guardar emociones del pasado.

Louise L. Hay:
Causa probable: Cólera acumulada y autocastigo.
Nuevo modelo mental: Perdono a los demás y me perdono. Soy libre para amar y disfrutar de la vida.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Normalmente la celulitis se produce porque el organismo no elimina adecuadamente los residuos y la falta de ejercicio. Se requiere de un proceso de desintoxicación con una buena dieta y tomar grandes cantidades de agua. Comer fruta y verdura y el ejercicio serán de gran ayuda, especialmente si se ejercita con las piernas y los muslos, por ejemplo, con la bicicleta y la escaladora.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Para librar al organismo de todas las sustancias toxicas hay que presionar las áreas del hígado, riñones, bazo, vejiga, vesícula y sistema linfático. Con esta recomendación y lo anterior deberá notar resultados casi de inmediato.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Este es un problema predominante femenino.Se reconoce porque parece cáscara de naranja, ya que presenta caracteres e hinchazones. Este problema afecta al cuello, el tronco, las nalgas y los muslos, y representa un problema de orden estético. Corresponde a una inflamación del tejido celular que puede manifestarse como un endurecimiento doloroso de la zona afectada.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta afección tiene que ver con un bloqueo en la creatividad de la persona. Debe observar la región en la que se presenta para saber en qué área está bloqueada su creatividad y buscar rápidamente el significado de la misma. Afecta a la persona que se

contiene demasiado y que no confía mucho en sí misma. Además, como este trastorno altera el aspecto estético, indica que la persona que lo padece se preocupa demasiado por lo que los demás piensan de ella. Es fácilmente influenciable y deja que le impidan actuar para expresar su creatividad. Tiene miedo de mostrarse como es, de mostrar su gran poder creador. La celulitis también puede indicar que la persona experimenta muchos sentimientos porque quisiera controlar a quienes la rodean pero se reprime y guarda sus emociones en su interior para que los demás no se percaten de ello. Se endurece frente a las situaciones de la vida, engañándose y creyendo que éstas no la alteran.

BLOQUEO MENTAL: La pregunta que debes plantearte es: "¿Por qué temo hacer valer mi creatividad? ¿De qué tengo miedo si llamo la atención con todos mis talentos, si muestro todo lo que puedo hacer? ¿Me asusta no estar a la altura de la situación? ¿Creo que soy una persona sin carácter?". Lo que no es bueno es el hecho de que, al contenerte, también quieres contener a los demás. Esto sucede a menudo de una manera inconsciente. Debes procurar soltar el pasado que te impide vivir plenamente tu momento actual. Puedes permitirte mostrar tu fuerza, aceptar recibir elogios y hacerte admirar por lo que eres, con todos tus talentos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CEREBRO, Tumor

Ver. Tumor cerebral.

Conflicto: Falta de capacidad intelectual para afrontar un problema.
Resentir: "Debo encontrar una solución más allá de mis posibilidades". "Soy demasiado tonto, pero debo superarlo". "Seré mucho más inteligente que... (papá?)"
Sentido biológico: Para tener más capacidad intelectual, fabrico más células gliales que aporten más glucosa y oxígeno a las neuronas.
Los tumores cerebrales suelen darse en personas que ausentes, que están en las nubes, secretas, acostumbrados a la negación, que se borran.

El cerebro:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el ordenador, el teclado.
Nuevo modelo mental: Soy el afectuoso operador de mi mente.

Tumor cerebral:

Louise L. Hay:
Causa probable: Informatización incorrecta de las creencias. Obstinación. Negarse a cambiar las viejas pautas. Viejas heridas y disgustos que se siguen alimentando. Remordimiento
Nuevo modelo mental: Me resulta fácil reprogramar el ordenador de mi mente. Toda la vida es cambio y mi mente es siempre nueva. Con amor libero el pasado y vuelvo mi atención a este nuevo día. Todo está bien.

CEREBRO (problemas en el) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Además de lo manifestado aquí, consulta el problema específico que padeces: dolor de cabeza, migraña, traumatismo cerebral, trombosis cerebral, accidente vascular cerebral, tumor cerebral, etc.

BLOQUEO EMOCIONAL: Todo problema en el cerebro es una indicación de un problema en el nivel del YO SOY. La persona afectada a nivel cerebral está recibiendo un mensaje muy importante, puesto que el cerebro es el órgano más importante del cuerpo humano, el mejor protegido, con una cubierta ósea que lo resguarda de daños directos. Todos debemos hacer lo mismo con nuestro YO SOY, es decir, protegerlo también de cualquier daño. La persona que no lo hace olvida su individualidad y se deja convencer tratando de convertirse en lo que los demás esperan de ella. Entonces se siente infeliz porque no sabe quién es verdaderamente.

BLOQUEO MENTAL: Es evidente que si recibes un mensaje tan importante de tu cuerpo es que hay una urgencia de que tomes más consciencia de que tu manera de pensar con respecto a ti mismo no concuerda con lo que eres y con lo que quisieras ser. Si tu cerebro es el órgano que dirige al resto de tu cuerpo, tu YO SOY debe dominar tu vida. Ha llegado el momento de que vuelvas a contactar con lo que verdaderamente eres y que construyas tu vida en consecuencia. Quizá hubo un tiempo en el que no sufrías mucho por no ser tú mismo, pero ahora tu cuerpo te dice que esto no es bueno para ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CESÁREA

Nacimiento (consecuencias):

En la cesárea programada, el niño pone en marcha una acción, que es la de nacer, y lo sacamos porque no hay otra posibilidad. **Esto dará personas que ponen en marcha una acción en sus vidas y al cabo de un tiempo, se paran.** Es como si siempre tuviésemos que ir en busca de ellos, al vientre de su mamá.

Conflicto de dificultades en la vida, el trabajo, en la escuela... Viven el trabajo como un sufrimiento.
Resentir: "Me siento impotente ante la vida". "Me siento incapaz de llevar mis cosas y tomar mis propias decisiones".

Parto (madre):

Conflicto: Ambiente familiar conflictivo con respecto al macho. No quiero parir.
Resentir: "No quiero traer a mi hijo a este mundo". "Salir es peligroso" (niño)

CIÁTICA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Relacionado con L5 S1 = Colaterales + Lo sagrado (los 6 instantes sagrados: concepción, nacimiento, edad adulta, paternidad, ser abuelos y muerte) L4 + L5 = Las normas, las reglas + Colaterales

Conflicto: Miedo a ir hacia adelante en la nueva dirección que me trae la vida. Doblarme delante de una persona o situación.

Resentir:
Pierna derecha: "Tengo miedo a carecer de dinero, a no poder hacer frente a **mis** necesidades financieras". (mis necesidades) y acción contrariada
Pierna izquierda: "No puedo darlo todo a las personas que amo". (Las necesidades de los que quiero) y deseo contrariado

Ciática, temor al futuro y a carecer de bienes materiales, inseguridad ante el porvenir. Rencor, agresividad reprimida, rechazo a algo o a alguna persona.

Diccionario Jacques Martel:
Nervio ciático Frecuentemente relacionado con una gran inseguridad en cuanto a mis necesidades de base: vivienda, alimento, dinero.

Louise L. Hay:
Causa probable: Hipocresía. Temor al dinero y al futuro.
Nuevo modelo mental: Avanzo hacia mi mayor bien. Mi bien está en todas partes; estoy seguro y a salvo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Esta afección sumamente dolorosa comienza en la cadera y se extiende por la pierna, llegando en algunas ocasiones al tobillo. Es producida por la comprensión e inflamación del nervio ciático. Lo más recomendable es el calor, el descanso y la Cromoterapia.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: En este caso trataremos el punto del hueso del talón, que corresponde al nervio ciático, y continuaremos por todo el borde del pie, o sea, la columna vertebral, hasta eliminar todas las áreas dolorosas. En todas esas zonas estará presionando las terminales nerviosas de la afección.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La ciática es una afección del nervio ciático, el más largo del cuerpo humano. El comienzo de la ciática suele ser violento, marcado por un dolor intenso en una parte del nervio.

BLOQUEO EMOCIONAL: En general, la persona que sufre de neuralgia en el nervio ciático, se siente insegura ante su porvenir o vive un miedo inconsciente a carecer de dinero y de bienes materiales. Dije inconsciente porque he podido observar que este problema le ocurre generalmente a personas con posesiones a las que, además, les resultaría muy difícil perder lo que tienen. Este problema se sitúa sobre todo en el nivel del "tener". La persona es inconsciente porque no se cree apegada a los bienes materiales. Se sentiría culpable porque aprendió que no está bien o no es espiritual amar los bienes terrestres. Esta culpabilidad le impide avanzar, le impide enfrentarse a la vida y arriesgarse más, con lo que ésta se vuelve demasiado monótona. Un dolor en el nervio ciático indica también rencor, agresividad reprimida y un rechazo a someterse a una idea o a una persona, siempre en el terreno material.

BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te está mandando un mensaje importante, porque el dolor que sientes con esta ciática es una indicación del mal que te haces con tu forma de pensar. ¿Por qué quieres castigarte? La intensidad de tu dolor indica el grado de castigo que crees merecer. Para empezar, debes darte cuenta de que estás apegado a los bienes materiales; después debes darte el derecho de SER. Atrévete a admitir que tienes miedo de perderlos. Si el arriesgarte más está verdaderamente más allá de tus límites porque tienes demasiado miedo de perder tus bienes, acéptalos por el momento y decide actuar tan pronto como puedas.

También es importante que dejes de creer que es malo desear los bienes terrenales: ello es algo totalmente humano. El día que tengas la confianza suficiente en tu capacidad de crear lo que necesites, no tendrás miedo de perder tus bienes y podrás permitirte continuar queriéndolos, pero sin estar apegado a ellos. En lo que concierne al rencor, te sugiero que realices las etapas del perdón ya mencionadas. El perdón te dará más flexibilidad y suavidad con respecto a las ideas de los demás y a sus formas de ser. Te liberarás de la impresión de que tienes que someterte a los demás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CICATRIZACIÓN (PROBLEMAS DE)

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Hay problemas de cicatrización cuando una úlcera, una quemadura o cualquier herida en el cuerpo no sana.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona afectada por este problema no quiere utilizar su enfermedad o su accidente para aprender o mejorar personalmente. Sigue conservando su antiguo problema. Incluso puede utilizar su herida como un medio de chantaje para seguir llamando la atención.

BLOQUEO MENTAL: Te sugiero encarecidamente que revises cuál es el malestar, la enfermedad o el accidente que ocasionó tu herida para que puedas comprender el mensaje que tu cuerpo te envía. El hecho de conservar viejos asuntos te perjudica únicamente a ti. Obstaculizas tu camino hacia adelante y te impides vivir el momento presente. Vives todavía aferrado al pasado. Tu cuerpo te dice que utilices tu energía para crear planes diferentes para el futuro en lugar de gastarla en mantener viva una vieja herida.

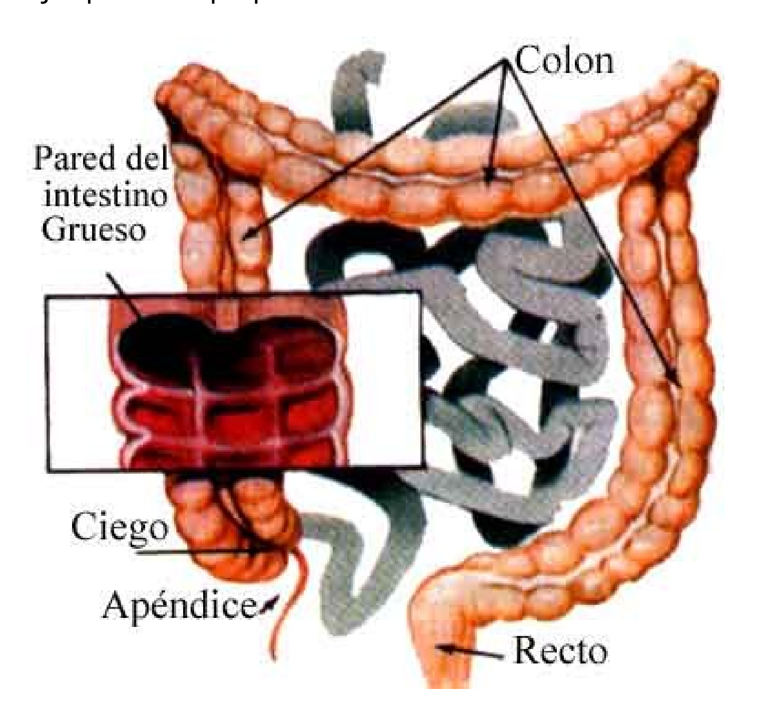
BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CIEGO DEL INTESTINO

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: Conflicto de "suciedad" indigesto. Algo demasiado repugnante para ser digerido. Asunto "feo" que no podemos digerir.
Gran contrariedad, a menudo relacionada con la familia, debido a una acción malintencionada imposible de digerir.
Ejemplo: Niño que presencia una terrible escena de violencia entre sus padres.



CIFOSIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Joroba. Es la curvatura fisiológica de la columna vertebral en la región dorsal.

Conflicto: Prohibido avanzar sin obstáculos.
Resentir: "No puedo ser feliz" (porqué mi madre está enferma, por ejemplo)

Louise L. Hay:
Causa probable: Incapacidad para fluir con la Vida. Temor y aferramiento a viejas ideas. Desconfianza en la vida. Falta de integridad. Falta de valentía en las convicciones.
Nuevo modelo mental: Libero todos los miedos. Confío en el proceso de la vida. Sé que la vida está a mi favor. Con amor me yergo en toda mi estatura.

Espalda inclinada:

Louise L. Hay:
Causa probable: Transporta las cargas de la vida. Desvalimiento y desesperanza.
Nuevo modelo mental: Me yergo libre y en toda mi estatura. Me amo y me apruebo. Mi vida mejora cada día.

CIRUGÍA

Le corresponde su lugar. Es buena para curar huesos rotos y remediar accidentes y para estados que ya no se pueden solucionar de otro modo. En estas condiciones, puede ser más fácil operarse y concentrar todo el trabajo curativo en conseguir que la afección no vuelva a repetirse.

Abundan cada día más los profesionales médicos que están verdaderamente consagrados a ayudar a la humanidad. Cada vez más médicos se vuelven hacia las orientaciones holísticas, que buscan curar a la persona como totalidad. Y sin embargo, la mayoría de ellos no trabajan con la causa de ninguna enfermedad; se limitan a tratar los síntomas, los efectos.

Y esto lo hacen de dos maneras: envenenando o mutilando. Si acude usted a un cirujano, generalmente le recomendará que se opere. Sin embargo, si la decisión quirúrgica ya está tomada, prepárese para la experiencia de tal manera que transcurra con las menores complicaciones posibles, y que usted se cure tan rápidamente como sea posible.

Pídales al cirujano y a su equipo que colaboren con usted en este aspecto. Con frecuencia, en el quirófano, los cirujanos y sus ayudantes no se dan cuenta de que, aunque el paciente esté inconsciente, en un nivel subconsciente sigue oyendo y entendiendo todo lo que se dice.

Se de una mujer, miembro del movimiento de la Nueva Era, que necesitó una operación de emergencia y antes de someterse a ella habló con el cirujano y el anestesista para pedirles que por favor pusieran música suave durante la operación y que continuamente le hablaran y se expresaran entre ellos con afirmaciones positivas. Lo mismo le pidió a la enfermera en la sala de recuperación. La operación transcurrió sin dificultades, y la recuperación fue rápida y agradable.

A mis clientes siempre les sugiero que se formulen afirmaciones como: «Cada mano que me toca en el hospital es una mano dotada del poder de curar y que no expresa otra cosa que amor» y «La operación se realiza fácil y rápidamente, con un resultado perfecto». También se puede decir: «Me siento perfectamente cómodo durante todo el tiempo».

Después de la operación, procure escuchar a menudo música suave y agradable, y dígase para sí: «Estoy curándome rápida, fácil y perfectamente, y cada día me siento mejor».

Si puede, grábese un cassette con una serie de afirmaciones positivas, llévese un grabador o un walkman al hospital y escuche una y otra vez la grabación mientras descansa y se recupera. Atienda a las sensaciones, no al dolor. Imagínese que el amor fluye de su corazón, desciende por los brazos y llega a las manos. Póngase las manos en la parte que está curándose, y dígale que la ama y que está ayudándole a que se ponga bien.

CISTITIS

4ª Etapa (Relación).

(Infección de orina)
La cistitis es la inflamación aguda o crónica de la vejiga urinaria, con infección o sin ella.

Resentir:
En hombre: “No puedo marcar el territorio”.
En mujer: “No puedo organizar mi territorio”.

Infecciones urinarias:

Louise L. Hay:
Causa probable: Fastidio, generalmente contra el sexo opuesto o contra la pareja. Tendencia a culpar.
Nuevo modelo mental: Libero las pautas de mi conciencia que me han creado este problema. Estoy dispuesto a cambiar. Me amo y me apruebo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La cistitis, por ser una afección del sistema urinario, se recomienda beber toda el agua caliente que pueda durante el día.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Trabajaremos las áreas correspondientes a la vejiga, los riñones, la región de los ovarios, el hígado, las suprarrenales, el timo y el sistema nervioso. Repita este tratamiento dos veces al día durante quince minutos en cada ocasión.

INFECCIONES URINARIAS CROMOTERAPIA:

Descripción: Al malestar y al dolor que produce esta enfermedad se añade la incomodidad de tener que orinar continuamente. Conviene visitar al médico porque las infecciones continuas pueden terminar dañando los riñones.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Debemos aplicar un masaje a las áreas que corresponden a la vejiga y los riñones en el pie izquierdo, luego a presionar los puntos del colon ascendente, descendente y sigmoides, el hígado y los riñones, además de un masaje al bazo, el páncreas, las suprarrenales, el timo, el sistema nervioso y las glándulas tiroides y pituitaria.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta enfermedad es una infección urinaria, con o sin fiebre, con ardor al emitir orina.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que padece una infección urinaria siente mucha frustración ante sus emociones. De ahí el ardor que siente y que los demás no se dan cuenta que le producen. Asimila mal los acontecimientos externos y manifiesta su voluntad de manera desordenada. Espera demasiado de los demás. Su ira interna también le arde.

BLOQUEO MENTAL: Esta infección te dice que es hora de hacerte responsable de lo que sientes. Nadie en el mundo tiene la misión de hacerte feliz y ocuparse de tus emociones. Si esperas que los demás te hagan feliz, puedes esperar muchos años. Si esperas que los demás te hagan feliz, puedes esperar muchos años. Recuerda que si sientes esa molesta emoción es porque has acusado a alguien. Si aprendes a amar sin expectativas, te evitarás muchas emociones negativas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

CLAVÍCULA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Conflicto de Hércules - con lo que creemos (Divino)
Resentir: "Yo puedo con todo". "No he podido apoyarme sobre mi padre". "Necesito apoyarme sobre mi padre para poder crecer".
Articulación Esterno-clavicular: "Noción de realización".
Articulación Acromio-articular: "Noción de separación".

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las fracturas, al igual que los esguinces, son frecuentes en este hueso. Algunas personas sienten un dolor repentino en ella sin causa aparente.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como todos los problemas relacionados con huesos tienen que ver con la autoridad, la persona que siente dolores repentinos en la clavícula vive un problema de autoridad con quien le da órdenes y ante quien le resulta difícil afirmarse. El problema está relacionado con lo que esta persona quiere hacer, en contraste con lo que se le impone.

BLOQUEO MENTAL: Es importante que te des cuenta de que tienes derecho a opinar y que mientras dejes que tus temores dirijan tu vida, seguirás dejando que otros te ordenen. Además, como todo dolor indica que la persona quiere castigarse por algo, es muy probable que te sientas culpable por tener pensamientos de rebeldía y que te acuses de no tener el valor de hacer lo que quieres. Aun cuando en tu niñez hayas permitido que te ordenaran porque tenías miedo a tus padres, esto no quiere decir que debas seguir así toda la vida. Si expresas lo que sientes y haces tus demandas, verás que tus temores dejarán de tener fundamento y afirmarte será más fácil de lo que pensabas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

COAGULACIÓN SANGUÍNEA

Louise L. Hay:
Causa probable: Obstrucción de la alegría de vivir.
Nuevo modelo mental: Despierto a una nueva vida interior. Me abro y fluyo libre.

CÓCCIX

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Está relacionado con el ano porque su movimiento permite abrir el esfínter anal.

Conflicto: Identidad sexual, sexo cambiado: Lugar en la familia y en el clan. Exclusión, dejado de lado.

Resentir: "Reemplazo un chico o Querían que fuera chica". "Donde me siento, donde pongo el culo" (dentro de la familia) .

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El problema más frecuente es un dolor que se siente al permanecer sentado.

BLOQUEO EMOCIONAL: Por ser la base de la columna, el coxis representa nuestras necesidades básicas. La persona que padece de dolores en el coxis se preocupa por sus necesidades básicas y no tiene confianza en la ayuda del Universo. Quisiera que alguien se hiciera cargo de ella, pero no quiere reconocer que es dependiente. Si el coxis sólo le molesta cuando se sienta, es que se siente culpable de sentarse a sus anchas y querer que otro se ocupe de ella. Entonces quiere mostrarse muy activa frente a los demás para no mostrar su dependencia. También es posible que se sienta culpable por estar sentado mientras otro trabaja, o que se sienta culpable por sentarse en algún lugar para divertirse, como ir sola al cine, tomar un curso, etc. Como es una persona dependiente, está convencida de que los demás también dependen de ella.

BLOQUEO MENTAL: La primera etapa consiste en que te vuelvas más consciente de tus pensamientos y reconozcas que quieres que alguien se ocupe de ti porque no tienes suficiente confianza en ti ni en el Universo. ¿Qué tiene de malo reconocer que, por el momento, quieres que se ocupen de ti? Esto no quiere decir que permanecerás así toda la vida. Cuanto más niegues que eres una persona dependiente, más lo serás. Atrévete a concederte el derecho de serlo diciendo que es una situación temporal porque, como todo cambia en la vida, también cambiará esta actitud interna tuya. Esto es amor a sí mismo. Además, antes de decidir que los demás dependen de ti y que no puedes divertirte sin la presencia o la anuencia de aquellos a quienes amas, es importante que verifiques si esto es cierto. Sea positiva o negativa la respuesta, este paso permitirá que cada uno exprese sus necesidades personales.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CODO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Ver Tendinitis.

Conflicto: Relacionados con la identidad y el trabajo, actividad profesional. "Desvalorización del trabajo funcional".
Resentir: "Me abro espacio".
Eczema o psoriasis: "Me siento separado del trabajo".
Interior del codo: Tiene que ver con el afecto, abrazar a alguien. Mirar transgeneracional, duelos.

Ejemplo: Un joven de 18 años se fractura el codo, el vínculo está en que el padre es mecánico y propietario de un taller, quiere que el hijo trabaje con el, y el hijo no quiere. El quiere ser Disc jockey, está en conflicto porque no lo puede manifestar, es una *Conversión Repetitiva a Mínimos,* ya que tiene duración de varios meses. Se fractura el codo para no ir a trabajar.

Diccionario Jacques Martel:
Los codos: Mi flexibilidad en los cambios de direcciones en mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan los cambios de dirección y la aceptación de experiencias nuevas.
Nuevo modelo mental: Fluyo fácilmente con las nuevas experiencias, las nuevas direcciones y los nuevos cambios.

COLESTEROL

3ª Etapa (Movimiento, valorización)

Conflicto: Gente a la que le cuesta construirse.
Resentir: "Me construyo yo solo a mi mismo". "Solo puedo contar conmigo mismo". "No recibo el apoyo de mi familia".

Triglicéridos: "Lo recibo y yo no aporto nada".
Los dos colesteroles: "El clan apoya a la una (unidos)".

Diccionario Jacques Martel:
Colesterol Frecuentemente vinculado con mi alegría de vivir que circula difícilmente.

Louise L. Hay:
Causa probable: Obstrucción de los canales del júbilo. Miedo de aceptar la alegría.
Nuevo modelo mental: Elijo amar la vida. Mis canales de la alegría están abiertos. Estoy a salvo recibiendo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La dieta es el factor mas importante para mantener adecuadamente la dosis de colesterol en la sangre, que afecta principalmente al corazón y la circulación. Las principales fuentes de colesterol son los alimentos que contienen grasas, como la mantequilla, el chocolate, la carne y las grasas, mismos que deberá eliminar de su dieta, tratando de comer pescado (a la plancha-sin grasa) y una cantidad siempre más abundante de verduras y frutas, acompañado todo esto de mucho agua durante el día. Es muy importante consultar con su médico o naturópata de confianza para consultar el resultado de sus análisis regularmente.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Trataremos las áreas correspondientes al tórax y el corazón, así como las glándulas tiroides y pituitaria para estimular todo el organismo. En este caso es muy importante tratar: el hígado, los riñones, el bazo, el páncreas y la vesícula.

CÓLICO NEFRÍTICO

4ª Etapa (Marcaje de territorio)

Piedras en el riñón. Ver riñón.

El **cólico nefrítico** o **cólico renal agudo** es un dolor repentino de gran intensidad que se produce generalmente por la presencia de cálculo en el conducto que va desde los riñones hasta el tracto urinario cercano a la uretra.

Conflicto: Líquidos + Poner un obstáculo, una pared

Ejemplo:
Un cálculo obstruye la salida de la orina. Ejemplo: Hice una puerta para el parking y cuando vinieron los operarios me di cuenta de que subiría tres veces más que el presupuesto y no podría pagarlo (por el tiempo que tardarían y el precio/hora), me planteé si paraba la obra o no, a la semana siguiente, hice una piedra en el riñón.

En la vejiga hay una parte que corresponde a esta 1ª etapa: el Trígono. Es la zona donde evocan los dos uréteres y la salida de la uretra. En esta zona, el resentir es: **"No podré eliminar algo que está sucio en un contexto de marcaje de territorio (4º nivel)."** Tocamos el territorio por la función de 4ª etapa del resto del órgano. También: **"No puedo marcar el territorio porqué hay algo sucio que me lo impide."**

En la **menopausia** la mujer puede tener Edemas y Retenciones de líquido porqué suelen preguntar-se **"¿Sigo siendo válida?" (Miedo a no ser válida).** Hay que hablarle de los valores buenos de la menopausia. Deberá integrarlos y deshacer-se de los prejuicios sociales que la hacen desvalorizar.

Cólico lactante:

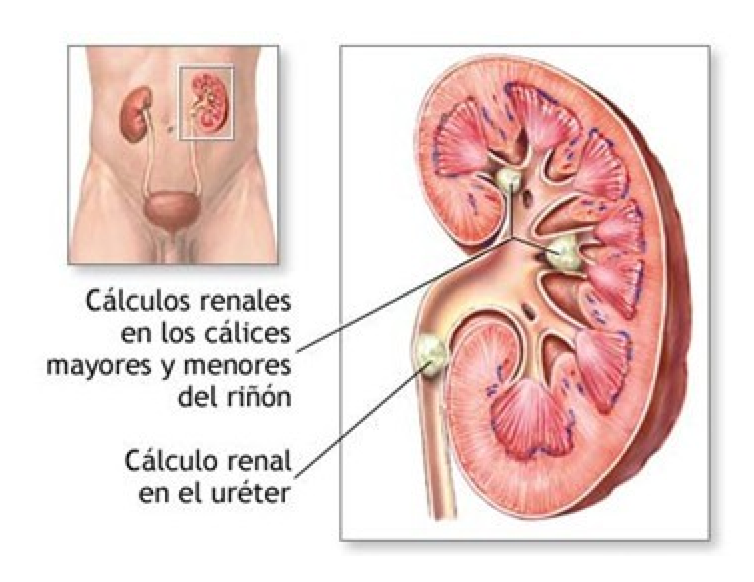
Louise L. Hay:
Causa probable: Obstrucción de los canales del júbilo. Miedo de aceptar la alegría.
Nuevo modelo mental: Elijo amar la vida. Mis canales de la alegría están abiertos. Estoy a salvo recibiendo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Los cólicos se deben a las impurezas que ingerimos a través de la comida y el agua. Coma verduras, ensaladas y frutas suaves, tan frescas como sea posible. El estado del colon y la dieta son vitales. Se debe eliminar la comida chatarra por completo. Beber mucha agua durante todos los días y preferentemente caliente, será de gran ayuda.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Trabajaremos las áreas del colon y los órganos de la digestión, el hígado, los riñones, el bazo, el páncreas y, en general, todas las glándulas.
Trátelo en las palmas de las manos y en todas las zonas del pie, salvo en los dedos.



COLITIS

1ª Etapa (Supervivencia)

Inflamación del colon. Todos los dolores de barriga son en el intestino grueso, pues el delgado no tiene terminaciones nerviosas. Estaríamos en lo mismo.

Conflicto: Cosas indigestas que reparamos y repetimos.

En el recto: Porquerías del clan, en la familia.

Louise L. Hay:
Causa probable: Inseguridad. Representa la facilidad para dejar marchar lo que está superado.
Nuevo modelo mental: Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

CROMOTERAPIA:

Descripción: De igual forma que en la afección anterior, el órgano a tratar es todo el colon. Para ayudar en el tratamiento, debe tomar grandes cantidades de agua durante todo el día, todos los días.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Se tratarán las tres áreas del colon, sigmoides, ascendente y descendente, y las áreas correspondientes al hígado, los riñones y la vejiga.

COLITIS HEMORRÁGICA

1ª Etapa (Supervivencia)

Diarrea con sangre en heces. Se trata de curación de un conflicto de contrariedad indigesta y de jugarreta.

Conflicto: 1. Noción de traición y No lo puedo sacar. 2. Guarrería vivida en lazos de sangre + líquidos (mirar alcohol y agua). Solución: Eliminar el pedazo y el agua.
Resentir: "Me han traicionado y no me lo puedo sacar de encima"

Miedo visceral = Diarrea.
Miedo en los niños = Agua.

Louise L. Hay:
Causa probable: Inseguridad. Representa la facilidad para dejar marchar lo que está superado.
Nuevo modelo mental: Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

COLITIS ULCEROSA

1ª Etapa (Supervivencia)

Intestino grueso. Todos los dolores de barriga son en el intestino grueso, pues el delgado no tiene terminaciones nerviosas. Estaríamos en lo mismo.

Conflicto: Jugarreta en la familia.

Louise L. Hay:
Causa probable: Inseguridad. Representa la facilidad para dejar marchar lo que está superado.
Nuevo modelo mental: Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

COLON

Representa nuestra capacidad de soltar y liberar aquello que ya no necesitamos. Para adaptarse al ritmo perfecto del fluir de la vida, el cuerpo necesita un equilibrio entre ingesta, asimilación y eliminación. Y lo único que bloquea la eliminación de lo viejo son nuestros miedos.
Aunque las personas estreñidas no sean realmente mezquinas, generalmente no confían en que siempre vaya a haber lo suficiente. Se aferran a relaciones antiguas que las hacen sufrir, no animan a deshacerse de prendas que guardan desde hace años en el armario por temor a necesitarlas algún día, permanecen en un trabajo que las limita o no se permiten jamás ningún placer porque tienen que ahorrar para cuando vengan días malos. ¿Acaso revolvemos la basura de anoche para encontrar la comida de hoy? Aprendamos a confiar en que el proceso de la vida nos traerá siempre lo que necesitemos.

COLON IRRITABLE

1ª Etapa (Supervivencia)

El colon recupera el agua contenida en las materias. "Quiero recuperar todo el amor de mi madre", así que reabsorbo el agua.

Conflicto: Son porquerías regulares una detrás de otra.
Es un cajón de sastre, cuando se han hecho todas las pruebas posibles y se ha descartado todo, se mete al paciente en esta categoría.

Las personas con **colón irritable**, suelen tener miedo a relajarse, y sienten inseguridad.

Diccionario Jacques Martel:
Los intestinos: (sobre todo el grueso, el colón): mi capacidad para soltar, dejar fluir lo que me es inútil y dejar fluir los acontecimientos de mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor a relajarse. Inseguridad. (V. COLITIS, NTESTINOS)
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo viviendo. La vida siempre me sustenta. Todo está bien.

Cólon, mucosidades:

Louise L. Hay:
Causa probable: Inseguridad. Representa la facilidad para dejar marchar lo que está superado.
Nuevo modelo mental: Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

COLON, Pólipos

1ª Etapa (Supervivencia)

El colon recupera el agua contenida en las materias. "Quiero recuperar todo el amor de mi madre", así que reabsorbo el agua.

Conflicto: Pequeñas guarradas.
Hay que descodificarlas pólipo por pólipo. Una a una.

Diccionario Jacques Martel:
Los intestinos: (sobre todo el grueso, el colón): mi capacidad para soltar, dejar fluir lo que me es inútil y dejar fluir los acontecimientos de mi vida.

Cólon, mucosidades:

Louise L. Hay:
Causa probable: Inseguridad. Representa la facilidad para dejar marchar lo que está superado.
Nuevo modelo mental: Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

COLUMNA VERTEBRAL

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

La columna vertebral es la continuación de mis fundamentos. Es la materialización de mis fundamentos puesto que la columna a nivel arquitectónico son las paredes maestras de la casa. Tendrá referencia con mi vida, lo que pienso, lo que hago, como me relaciono, la comunicación que tengo con los demás, etc. Es nuestra estructura.

Conflicto: Desvalorización central de la personalidad. Estrés respecto a lo que quiero hacer.
Resentir: "¿Quien soy?". "¿Que voy a hacer con mi vida?". "¿Que va a ser de mi vida?".

Problemas de espalda, se suele sentir una falta de apoyo en la vida. Suelen ser personas que se sobrecargan de trabajo y presión, más de la que pueden aguantar. Y sienten este exceso de tensión en forma de dolor de espalda. Cargar demasiada responsabilidad sobre nuestras espaldas revela un afán oculto de grandeza o quizás un complejo de inferioridad.

- *La palabra clave para lumbares son "las relaciones con los demás".*
- *La palabra para las dorsales es "El pilar de mi familia, o el pilar de mi clan".*
- *A nivel de cervicales "Hace referencia a la comunicación verbal".*

Louise L. Hay:
Causa probable: Apoyo flexible de la vida. (V. DESVIACIONES DE LA COLUMNA.)
Nuevo modelo mental: La vida me apoya.

Espalda inclinada:

Louise L. Hay:
Causa probable: Transporta las cargas de la vida. Desvalimiento y desesperanza.
Nuevo modelo mental: Me yergo libre y en toda mi estatura. Me amo y me apruebo. Mi vida mejora cada día.

TRASTORNOS DE LA ESPALDA CROMOTERAPIA:

Descripción: La espalda es una de las zonas más vulnerables porque el organismo tiene doscientos catorce huesos conectados de manera que sus achaques afectan al sistema vago simpático, los músculos, órganos, glándulas y, naturalmente al sistema nervioso central. Debido a que las toxinas se acumulan en las terminales nerviosas y bloquean las fuerzas electromagnéticas que nos aportan vitalidad, se requiere de un tratamiento intenso y prolongado.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Iniciemos por los puntos hinchados en la base de la columna vertebral, que se extiende por el borde del pie. Debemos trabajar toda el área, de abajo arriba, hasta el dedo pulgar. Masajear toda el área que se encuentra alrededor del pulgar y que se corresponde con la totalidad de la columna, hasta eliminar la hinchazón. Para el cuello y los hombros, masajearemos la zona alrededor de los dedos, donde se unen al pie, sin olvidar el pulgar. Recordemos que los dedos pequeños corresponden a los hombros. La zona del cuello se encuentra en la unión del pulgar con el pie. Si tenemos dolores en el cuello, debemos presionar con determinación toda esa área. La zona delantera del tobillo corresponde a la articulación de las caderas.

ESPALDA (DOLOR DE) LISA BOURBEAU

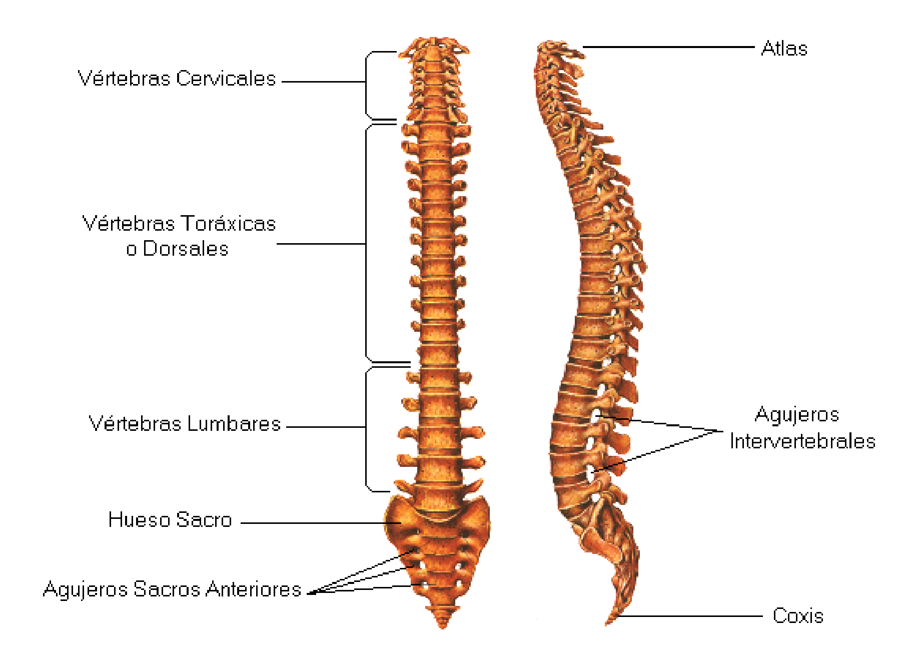
BLOQUEO FÍSICO: Cuando hablamos de dolor de espalda nos referimos principalmente a la columna vertebral.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona a la que le duele la parte BAJA de la espalda, es decir, la región del sacro, es aquella para quien la libertad es sagrada, y teme perder su libertad de movimientos cuando los demás necesitan su ayuda. Con frecuencia es una persona que teme por su supervivencia. Sentir dolor de la quinta lumbar a la undécima dorsal (de la parte baja de la espalda hasta la cintura) está relacionado con el miedo a la escasez y con la inseguridad material. De hecho, como la espalda es el sostén del cuerpo humano, cualquier dolor en ella se relaciona con no sentirse bien sostenido. La parte baja se asocia con el área del "tener". Por ejemplo: tener bienes materiales, dinero, un cónyuge, una casa, hijos, un buen oficio, títulos, etc. El dolor en este lugar significa que la persona necesita tener para sentirse apoyada, pero no se atreve a reconocerlo o admitirlo ante los demás. Lo lleva todo sobre su espalda, porque quiere hacerlo todo ella misma. Es muy activa en el terreno físico, puesto que su miedo a la escasez se manifiesta sobre todo en el nivel material, que para ella representa un buen apoyo. Por otro lado, tiene problemas para pedir ayuda a los demás, y cuando por fin se decide a pedirla y no la recibe, se siente todavía más inmovilizada y su dolor de espalda empeora
La persona con dolor en la parte ALTA de la espalda, es decir, de la décima dorsal hasta las cervicales (de la cintura hasta el cuello), sufre de inseguridad afectiva. Es una persona para quien el "hacer" es muy importante, porque eso es lo que le da seguridad. Cuando alguien hace algo por ella se siente querida. Por otra parte, manifiesta su amor por los demás haciendo cosas para ellos. Del mismo modo, la espalda puede dolerle lo suficiente como para proporcionarle una excusa por no hacerlo todo, porque teme que si hace demasiado, ya no la

ayudarán. Espera mucho de los demás, y cuando sus expectativas no se cumplen, tiene la impresión de soportar una gran carga. Como le cuesta trabajo "hacer" sus demandas, cuando lo logra se siente inmovilizada si el otro no responde a ellas. Entonces el dolor empeora. Este dolor puede también presentarse en una persona que se siente demasiado vigilada en lo que hace.

BLOQUEO MENTAL: Si te duele la parte BAJA de la espalda, la región del sacro, en lugar de creer que vas a perder tu libertad ayudando a alguien, toma más conciencia de tus límites; exprésalos a la persona adecuada y actúa en consecuencia. Recuerda que si quieres cosechar ayuda debes haberla sembrado antes. Es posible que en el pasado hayas vivido la experiencia de sentir que se aprovechaban de ti, pero este miedo a revivir esa misma experiencia te impide dar, lo cual te ayudaría a recibir más. Si temes por tu supervivencia, date cuenta de que es sólo tu parte afectiva dependiente la que cree que no puedes sobrevivir solo. Tienes todo lo necesario para lograrlo. En lo que respecta al dolor en la parte baja de la espalda y la cintura, tiene que ver con aceptar que tienes derecho a querer "tener" bienes materiales o a alguien para sentirte seguro y apoyado. Así podrás disfrutarlo más. Aun cuando en lo más profundo de ti creas que no está bien querer demasiado lo material, deberás comenzar por darte el derecho de tenerlo para que después puedas ser capaz de sentirte sostenido sin todos esos "haberes". En lugar de creer que nadie se ocupa de ti, te sugiero que comiences a hacer más demandas. No obstante, ten en cuenta que no porque pidas algo los demás deben dártelo. Es posible que algunas personas con menor necesidad de "tener" no comprendan tus necesidades. Si te concedes el derecho de tener esas necesidades, te será más fácil explicarlas.
Para el dolor de la parte ALTA de la espalda, de la cintura al cuello, necesitas dejar de creer que debes hacer todo para asegurar el bienestar de los que te rodean. Siempre serás del tipo de persona a quien le gusta hacer cosas para los demás, pero debes cambiar tu motivación. Cuando quieras hacer algo por alguien a quien quieres, hazlo con amor, por el placer de agradar. No tienes obligación de ser el sostén afectivo de todo el mundo. Además, acepta la idea de que los demás no piensen como tú, ni que deban hacer todo para hacerte feliz. Pueden quererte aunque no hagan cosas para ti o no respondan a tus expectativas. Por lo tanto, deberás aprender a pedir, diciéndoles qué necesitas que hagan para sentirte querido y un día, cuando tú te quieras lo suficiente, ya no tendrás más necesidad de ello.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



COMA

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Intento de escapar de alguien o de algo.
Nuevo modelo mental: Te rodeamos de seguridad y amor. Creamos un espacio para que te cures. Te amamos.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un coma es un trastorno prolongado de la consciencia y de la vida de relación, con perturbaciones vegetativas y metabólicas más o menos importantes. La persona que lo sufre parece dormir, pero es incapaz de responder de manera adecuada a los diversos estímulos externos o a las necesidades internas.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que se encuentra en estado de coma tiene miedo de hacer frente a la vida y a la muerte, por lo que prefiere refugiarse en un estado intermedio entre ambas. Le cuesta trabajo tomar una decisión importante. Su problema se origina en el miedo a lo desconocido ante la muerte o en la dificultad para dejar a las personas que ama o los bienes que acumuló.

BLOQUEO MENTAL: Esta persona necesita darse cuenta de que sólo ella puede tomar las decisiones que le conciernen. Si conoces a una persona que esté en esta situación puedes leerle estos párrafos, porque aun cuando esté en estado de coma, escucha todo lo que pasa o se vive a su alrededor. Tiene siempre el poder de elegir; dile que es humano tener miedo, sobre todo cuando debemos hacer frente a lo desconocido. Tiene la opción: puede decidir seguir viviendo o dejar este planeta, sabiendo que regresará para terminar lo inacabado.

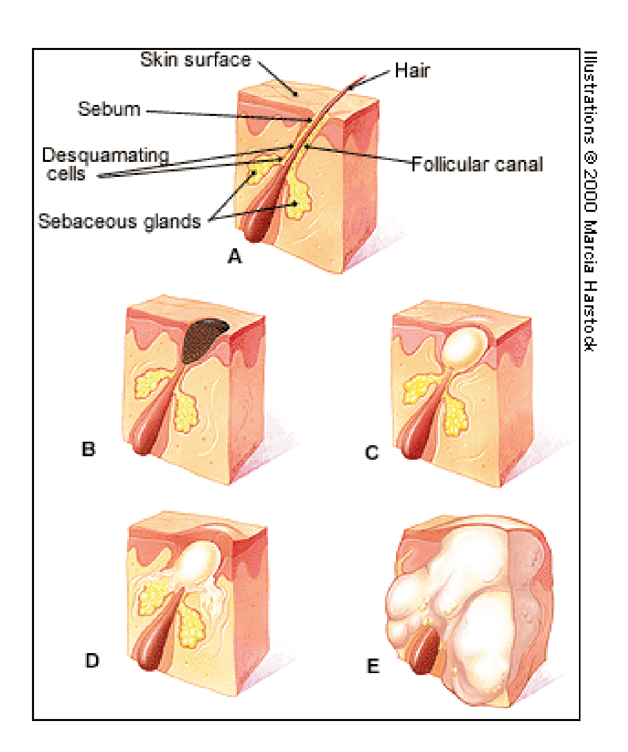
BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

COMEDONES

Fonículo, es la eflorescéncia primaria del acné. Surge cuando el canal del folículo de la glándula sebácea se obstruye debido a una excesiva queratosis. Láminas corneas se compactana en un tapón, el resultado es el canal del folículo completamente bloqueado. Por el depósito de melanina en contato con el oxígeno del aire, el tapón se puede oscurecer (oxidación). No se deben rebentar.

Louise L. Hay:
Causa probable: Pequeños estallidos de ira.
Nuevo modelo mental: Calmo mis pensamientos y estoy sereno.



CONDRONECROSIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

La condronecrosis es una complicación rara que a menudo comienza por la ulceración de los tejidos blandos que cubren el cartílago.

Conflicto: Ligero conflicto de desvalorización de sí mismo. La localización corresponde a la ubicación del tipo de conflicto.

CONDUCTO BILIAR INTRAHEPÁTICO Y EXTRAHEPÁTICO

Úlcera:

4ª Etapa (Relación).

El conducto biliar común o colédoco es un conducto de la vía biliar originado de la fusión del conducto hepático común con el conducto cístico y que desemboca en la segunda porción del duodeno. Se llama así porque conduce (-*doco*) la bilis (*cole*-) al *intestino*.

Conflicto: Contrariedad territorial. Los limites del territorio no están definidos, de manera que el "jefe del territorio vecino" puede invadir fácilmente el territorio. A menudo disputa por dinero (también rencor o celos)

CONDUCTOS INTRAPANCREÁTICOS

Úlcera:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Contrariedad territorial: en el ser humano en la civilización a menudo a causa de dinero

---

CONJUNTIVITIS

4ª Etapa (Relación).

Conjuntivitis es la inflamación de la capa conjuntiva, membrana mucosa que recubre el interior de los párpados y que se extiende a la parte anterior del globo ocular.

Conflicto: Separación visual grave. Perder a alguien de vista
Resentir: "Nadie me protege de lo que veo".

La conjuntivitis está muy relacionada con actitudes de enfado y frustración con lo que se ve en la vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado y frustración por lo que se ve en la vida.
Nuevo modelo mental: Veo con los ojos del amor. Hay una solución armoniosa y la acepto.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Debemos bañar los ojos con agua limpia y fría. En el lavabo o el lugar que desee, sumerja la cara en esta agua durante unos segundos y sin cerrar los ojos, muévalos alrededor en ambas direcciones. Descanse la vista, y no vea televisión ni vaya al cine hasta que se haya curado.
La mejoría será inmediata.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Los puntos situados debajo de los dedos y la zona correspondiente a los riñones, que se encuentra estrechamente asociada a los ojos, será la indicada en este caso. Si logra mantener la presión durante un minuto, le hará muy bien.



Conjuntivitis

ADAM.

CONSTERNACIÓN

1ª Etapa (Supervivencia)

Es un estado de abatimiento, se presenta como conflicto de base.

Conflicto: Doble conflicto de asimilación y eliminación de los nutrientes.

La asimilación, no poder tragar la presa y la conducta se puede expresar como acumulación de alimentos u objetos (delirio del pordiosero).
La dificultad de eliminación, como en las situaciones de "malas jugadas" o "guarradas" se observan en conductas de despilfarro o de eliminación de objetos, además de conductas extravagantes. El individuo puede padecer una sociopatía.

Sentido biológico: Reserva, asegurar la subsistencia.

CONTUSIÓN

(Significado) - Ir en una dirección equivocada,
No prestamos atención a lo que hacemos o a donde vamos en la vida.
Si nos ocurre con frecuencia es que pensamos que somos victimas y que debemos soportar todo aquello que nos ocurra.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Asumir el control de nuestra vida. Y tomar las riendas.
Y seguir las decisiones propias.

CONVERSIÓN REPETITIVA ÍNIMA (C.R.M.)

La persona va teniendo pequeños conflictos de forma repetitiva durante muchos años y se va a manifestar poco a poco. Al cabo de muchos años aparece el cáncer o la enfermedad.

CONVULSIONES

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de huir de la familia, de uno mismo, o de la vida.
Nuevo modelo mental: El Universo es mi hogar y me siento a gusto en él. Estoy a salvo y segura; entiendo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se dice que una persona padece convulsiones cuando la afectan movimientos involuntarios y bruscos acompañados generalmente de una pérdida de la conciencia. La persona en estado de convulsión agrede a su cuerpo.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cualquier persona que agrede a su cuerpo de esta forma también se agrede en los planos emocional y mental. Siente mucha agitación interior. Generalmente se ha reprimido mucho ante otro y esta violencia que no se permite expresar se vuelve contra ella. Si estas convulsiones se manifiestan en un niño pequeño, no se debe considerar inverosímil que tenga esta violencia reprimida dentro de sí. Recuerda que ese niño es un alma que llega con muchos recuerdos impresos en sus cuerpos emocional y mental.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces convulsiones tu cuerpo te dice que no puedes seguir reteniendo esa violencia interior. Debes saber que es normal que un ser humano experimente cierta violencia interna, pero debemos aprender a canalizarla en forma positiva y a equilibrarla. Los estudios psicológicos nos dicen que la violencia forma parte de nuestra voluntad de vivir y de sobrevivir. No tienes obligación de mostrar permanentemente una imagen de dulzura para responder a las expectativas de los demás, para complacer a alguien o para que te quieran más. Debes respetar tus límites y no acumular, porque de este modo te haces daño. Ámate a ti mismo y los demás te amarán. Si es un bebé o un niño quien sufre de convulsiones, te sugiero que le leas lentamente esta definición, explicándole que toda enfermedad o malestar viene del interior de sí mismo. Los niños no comprenden estas cosas mentalmente, pero lo hacen a nivel del sentimiento y a nivel energético. Así lo integran muy rápidamente. En general, los procesos interiores se realizan más fácilmente en los niños que en los adultos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CORAZÓN

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Conflicto: Desvalorización por no poder defender mi territorio (real o simbólico).
Miocardio: Conflicto de desvalorización de uno mismo que concierne a la eficacia del corazón (deportistas).
Pericardio: 1. Ataque directo al corazón (una operación) 2. Conflicto de miedo por el propio corazón o el de los demás. (miedo a un ataque o problema cardiovascular)

Resentir: "Mi ex mujer se queda con la casa". "Quiero volver a la casa de mi madre". "Dejo la puerta abierta para que mi madre pueda volver".
Válvula mitral: "Nunca está el macho cuando se le necesita".
Endocardio: "Eso me arranca el corazón".
Miocardio: "No lo consigo, mi corazón no es lo suficientemente fuerte".

Las personas con **enfermedades cardiacas** suelen ser personas que algo las ha obligado a cerrarse a la intimidad y al amor. Han endurecido su corazón. Y sólo se rompe un corazón duro. Estas personas que no escuchan a su corazón, que sólo se dejan llevar por la razón y la mente, acaban padeciendo alguna enfermedad del corazón. Finalmente el corazón toma el mando, y acaban a la fuerza prestando atención a su corazón.
Amores:
Sístole auricular: Recibe la sangre - Es Femenina.
Sístole ventricular: Lanza la sangre - Es Masculina.

Diccionario Jacques Martel:
Corazón Frecuentemente, todas las enfermedades vinculadas con el corazón se relacionan con una falta de amor de mí, de mis familiares o de mi entorno.
Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el centro del amor y la seguridad.
Nuevo modelo mental: Mi corazón late al ritmo del amor.

CORAZÓN

Representa el amor, y la sangre el júbilo. El corazón es la bomba que, con amor, hace que el júbilo circule por nuestras venas. Cuando nos privamos del amor y el júbilo, el corazón se encoge y se enfría, y como resultado, la circulación se hace perezosa y vamos camino de la anemia, la angina de pecho y los ataques cardíacos.
Pero el corazón no nos «ataca». Somos nosotros los que nos enredamos hasta tal punto en los dramas que nos creamos que con frecuencia dejamos de prestar atención a las pequeñas alegrías que nos rodean. Nos pasamos años expulsando del corazón todo el júbilo, hasta que, literalmente, el dolor lo destroza. La gente que sufre ataques cardíacos nunca es gente alegre. Si no se toma el tiempo de apreciar los placeres de la vida, lo que hace es prepararse un «ataque al corazón».
Corazón de oro, corazón de piedra, corazón abierto, sin corazón, todo corazón... ¿cuál de estas expresiones es la que cree que se ajusta más a usted?

PROBLEMAS CARDIACOS

Indica una falta de compasión o el hacer cosas sin mucha convicción. Un exceso de emociones y una necesidad de luchar por la supervivencia también son indicaciones de este tipo de dolencia.
Pregúntate si tu corazón y tu cabeza o en otras palabras tus emociones y tu intelecto están en equilibrio. ¿Vives en contacto con tu corazón? ¿O necesitas ponerte enfermo antes de poder realmente estar en contacto con el? Conecta con tus sentimientos de amor y no tendrás problemas de corazón.

ATAQUES AL CORAZÓN

(Significado) - Advertencia de que hemos perdido el sentido de la vida y prestamos demasiada importancia a la parte material.
Advertencia que nos dirigimos hacia el dinero, el éxito y el poder material.
Actitudes hostiles y creerse rechazado por los demás, cuando el rechazo es a uno mismo.
Perdida de los ritmos naturales de la vida.
Odio reprimido, emociones fuertes, pues provocan una presión sanguínea elevada.
Desconexión de los sentimientos del corazón.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Aplicar el discernimiento.
Tener auto aceptación.
Llevar una dieta equilibrada acorde a los ritmos de la naturaleza.
Escuchar a ti interior, en el silencio y meditación.

CORAZON Y SISTEMA CIRCULATORIO

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he estado sintiéndome solo, cansado y con rechazo a la vida, he hecho grabaciones erróneas de esfuerzo y presión

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy amado por todos, mi trabajo es productivo y esta lleno de creatividad. La vida me proporciona gozo y soy feliz

TRASTORNOS CARDIACOS CROMOTERAPIA:

Descripción: Cualquiera que sea el trastorno, lo importante es estimular la circulación sanguínea. Deberá aplicarse un masaje en las piernas con un cepillo metálico suave, siempre de abajo hacia arriba, a partir de los tobillos, con golpecitos suaves por toda la superficie.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Estimularemos las zonas correspondientes a las principales glándulas y órganos de la parte alta del cuerpo, el timo, las glándulas suprarrenales, el páncreas, el hígado y los riñones. Aplique un masaje a la zona del corazón con el pulgar y el resto de los dedos. Hágalo diariamente.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las enfermedades cardíacas ocupan actualmente el primer lugar en las causas de mortalidad.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando hablamos de una persona "centrada", hablamos de aquella que deja que su corazón decida, es decir, que vive en armonía, alegría y amor. Cualquier problema del corazón señala una actitud contraria, o sea, que esta persona se toma la vida demasiado a pecho. Se esfuerza más allá de sus límites emocionales, lo cual la incita a hacer demasiado físicamente. El mensaje más importante de los problemas cardíacos es: ¡ÁMATE A TI MISMO! La persona con problemas de corazón olvida sus propias necesidades y quiere hacer demasiado para sentirse amada por los demás. Como no se ama lo suficiente, busca que los demás la quieran por lo que hace.

BLOQUEO MENTAL: Este tipo de problema te indica la urgencia de cambiar la percepción que tienes de ti mismo. En lugar de creer que el amor sólo puede venir de los demás, sería más sensato que te lo dieras a ti mismo. De este modo, ese amor estará siempre presente en ti; no tendrás que recomenzar continuamente para recuperarlo. Cuando alguien depende de los demás para cualquier cosa, siempre hay que rehacer. Cuando sepas cuán especial eres como persona y tengas más autoestima, estará siempre presente en ti. Te sugiero que te dediques al menos diez elogios al día para ayudarte a restablecer el contacto con tu corazón.
Cuando lo hayas hecho internamente, tu corazón físico se dejará guiar. Un corazón en buen estado sabe soportar las decepciones amorosas y afectivas; no tiene miedo de no ser amado. Esto no quiere decir que no hagas nada por los demás; al contrario, sigue haciéndolo, pero con una motivación diferente. Lo harás por el placer de hacerlo y no para comprar el amor de los demás ni para probar que eres digno de ser amado.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CORION CUTÁNEO

Ver. Rosacea uni o bilateral.

2ª Etapa (Protección).

Conflicto: Conflicto de mancha, ataque a la propia integridad, conflicto de sentirse o estar desfigurado.
Resentir: "Eres un cerdo" o "Eres una mierda".

Ejemplo: tras amputación de la mama. Mancillamiento en sentido real o figurado.

CÓRNEA y CONJUNTIVA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Separación visual grave. Perder a alguien de vista
Resentir: "He perdido el contacto con la persona querida" o "He perdido de vista la persona querida".

Querato conjuntivitis hepática: "Lo que veo me ensucia"

CORTES

(Significado) - Advertencia que estamos yendo demasiado lejos en un asunto.
Vamos demasiado rápido en una dirección equivocada.

Conflicto interior, (depende del lado y zona del cuerpo afectada).

SOLUCIÓN POSIBLE:
Reflexionar sobre la dirección en que vamos.
Tomar distancia respecto a un asunto.

CÓRTEX CEREBRAL: Post Sensorial

4ª Etapa (Relación).

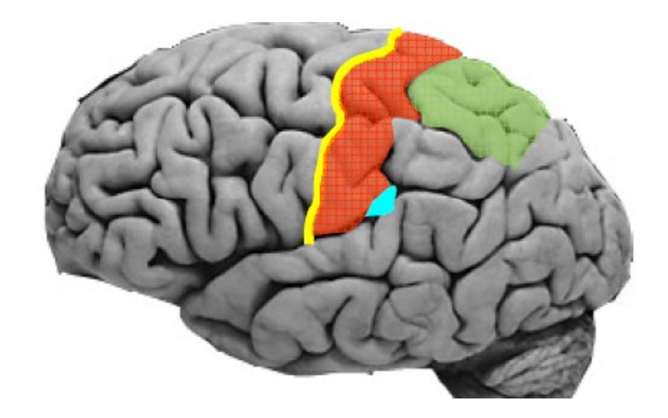
Conflicto: Conflicto de contacto impuesto.

Toca a diferentes órganos:
Nervios sensitivos: Frío, Calor, Contato, Dolor.

CÓRTEX SOMATO-SENSITIVO

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Separación, pérdida de contacto. (Esta zona cuida de la epidermis)



CORTISONA

Vagotónico

COSTILLAS

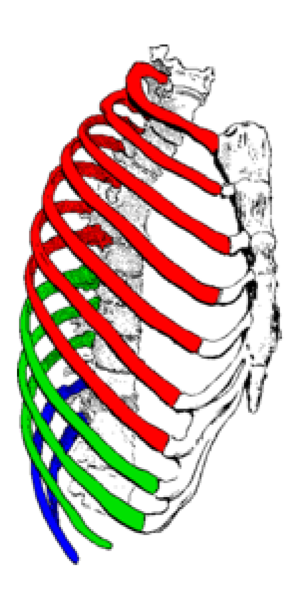
3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Protección. Desvalorización afectiva de los hijos por no sentirse amado, querido. Tristeza del fracaso. Andar al lado "Costilla con costilla".

Derecha: Afectivo. Madre, familia.
Izquierda: peligro, trabajo exterior, familia política.
Costado: Presente.
Delante: Futuro, autoridad, realización.
Espalda: Pasado, sentimiento.
Costillas flotantes: hiper-rigidez de los ascendentes.

También representan el árbol genealógico.

- T1-2-3-4 = Son los ascendentes,(padres, abuelos y bisabuelos)
- T5-6-7-8 = Son los colaterales, (hermanos, primos, etc.)
- T9-10-11-12 = Son los descendientes, (hijos, nietos)

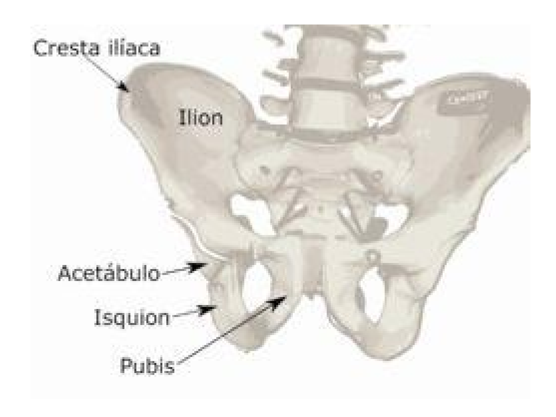


CRESTA ILÍACA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Tumor:
Resentir: "Hacer el sexo es peligroso".

Cresta ilíaca y lumbares:
Resentir: "Yo no estoy bien al lado de mi marido". "Mi marido es un saco de mierda".



CRIPTOQUIDIA

Testículos en ascensor.

Ver testículos.

Conflicto: Sexo cambiado o no deseado.

CRISIS NERVIOSA

Louise L. Hay:
Causa probable: Egocentrismo. Bloqueo de los canales de la comunicación.
Nuevo modelo mental: Abro mi corazón y creo una comunicación amorosa. Estoy a salvo. Todo está bien.

NERVIOSISMO

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo, angustia, esfuerzo, precipitación. Desconfianza del proceso de la vida.
Nuevo modelo mental: Voy en un viaje interminable por la eternidad y me sobra el tiempo. Me comunico con el corazón. Todo está bien.

NERVIOSISMO

(Significado) – falta de contacto con el propio Ser interior.
Egocentrismo, lo vemos todo desde un punto de vista subjetivo.
Vivir inseguros con miedo a ser atacado.
Incapacidad para deshacerse de las actitudes egoístas.
Falta de confianza y fe en si mismo.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Relajación profunda.

Tener confianza en si mismo.
Conexión con lo espiritual.

TRASTORNOS NERVIOSOS CROMOTERAPIA:

Descripción: Los trastornos nerviosos presentan una gran variación e incluyen las fobias.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Los trastornos nerviosos mejoran aplicando presión en las áreas correspondientes a las glándulas tiroides y pituitaria, el sistema nervioso, las suprarrenales, el timo, el páncreas, la próstata o los ovarios, hasta eliminar todas las partes sensibles al dolor.

CRISIS ÉPICA

Epilepsia, petit mal, infarto de miocardio, hipoglucemias...
Edema = El edema es peligroso y hay que eliminar.

CRISTALINO

Úlcera del cristalino:

4ª Etapa (Relación).

Separación visual muy fuerte.

Conflicto: Miedo que viene por detrás.
Resentir: "Que es lo que me puede caer encima" (ligado a una noción de peligro). "El peligro viene por detrás".

CROHN, ENFERMEDAD DE

1ª Etapa (Supervivencia)

Fase de curación:

Enfermedad inflamatoria del tracto intestinal (crónica) que afecta a los intestinos (última parte del intestino delgado).

Conflicto: Miedo a perder la identidad.Tonalidad de mierda, guarradas coyunturales o vividas hace algún tiempo. Porquerías en el Clan o en la familia. Estas enfermedades crónicas, salen mucho en casos de mobbing.
Resentir: "No me siento". "No sirvo para nada". "Me desprecio". "Esto me ha sido usurpando de un modo despreciable" (carencia material o afectiva).

No poder digerir la presa. "contrariedad indigesta" generalmente combinada con conflicto de "miedo a morir de hambre" en el sentido más amplio de la expresión.
Ejemplo: Una peluquera se ve obligada a cerrar varias veces su almacén de manera temporal y luego de forma definitiva por pasarse sus mejores ayudantes a la competencia apesar de sus manifestaciones contrarias, teniendo una gran pérdida económica.

CROMOTERAPIA

- ROJO

El rojo ha sido llamado el "Gran Energetizador", el "Padre de la Vitalidad", por su inmenso efecto elemental sobre la constitución física del hombre. Se dice que el color rojo hace trabajar a la gente perezosa. El rojo estimula la acción física para superar la inercia o la contracción.

El rojo es calorífico, calienta la sangre arterial y así incrementa la circulación.

Bajo su acción los corpúsculos de hemoglobina se multiplican en la sangre y, con el incremento de energía liberada, la temperatura del cuerpo se eleva, la circulación se extiende y vigoriza, dispersando la laxitud y las enfermedades productoras de moco, tales como catarros crónicos.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "rojo": alteraciones circulatorias, anemia, debilidad física, laxitud, resfriados, parálisis, etcétera. Se utiliza para tratar la anemia, ya que al incidir la luz roja sobre nuestro cuerpo, los rayos rojos forman iones portadores de energía electromagnética. Cuando ese destello rojo golpea el cristal de sal férrica, una partícula que esté formada por sal y hierro, entonces divide al cristal en sus partes componentes, a saber, el hierro y la sal, y entonces el hierro es asimilado por la sangre mientras que la sal es arrojada del cuerpo.

También es el color del corazón, los pulmones, los riñones, los músculos y los huesos. También se adjudica a ciertas enfermedades de la piel, a heridas mal curadas, especialmente una vez libres de pus.

En la Universidad de Kalserslauten (Alemania) se a comprobado que al irradiar una célula con el color rojo, ésta responde con azul. Este es debido a que existen dos tipos de complementariedad en los colores: Una es el área de vibración complementaria, (en este caso el complementario del rojo sería el verde) y la otra el área de temperamento complementario: Rojo = colérico;

Verde = flemático y Azul = melancólico. De esta manera cuando alguien "grita" con rojo (agresión), tendrá como respuesta azul (melancolía.)

Espiritualmente, el rojo fortalece el poder de la voluntad y el valor para superar la cobardía y la falta de una fe en particular (todas las banderas revolucionarias son rojas.) Todo juega su parte en la batalla del alma para lograr la libertad de las limitaciones del cuerpo.

Puesto que impulsa a la acción, el rojo está indicado en todo tipo de parálisis.

Metafísicamente, la parálisis comienza con una confusión emocional y mental, un no saber cuál es el siguiente paso a tomar. Gradualmente el miedo y la perplejidad llegan a agravarse tanto que el sujeto temer tomar alguna iniciativa en cualquier dirección: se queda paralizado.

El color rojo, color cálido, debe ser utilizado cuando hay atonía del organismo; es excitante y estimula la circulación sanguínea. Puede ser beneficiosamente empleado para activar el aparato

digestivo y contra depresión nerviosa, hipocondría, melancolía, neurastenia y parálisis parciales o totales. En cambio, agravaría las enfermedades contraídas por mala aplicación del color azul.

- NARANJA:

El naranja es una mezcla de rojo y amarillo y simboliza al sol naciente, la aurora, el alba. El dar color naranja implica soltar, relajar, abandonar. Por eso es el color más importante para la depresión. Las personas dormilonas deberían llevar gafas con cristales de color naranja durante un cuarto de hora cada mañana. La tensión arterial también se elevará.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "naranja": asma crónica, fiebre flemática, bronquitis, tos húmeda, gota y reumatismo crónico.

Enfermedades que se pueden tratar mediante el color "naranja": todas las anteriores, inflamación de los riñones, piedras en la vesícula biliar, prolapso, interrupción de la menstruación, fiebre reumática, problemas de hígado, intestino, estreñimiento debido a vida sedentaria yhemorroides.

El color naranja posee una acción liberadora sobre las funciones mentales y corporales; remedia depresiones, combina la energía física con la sabiduría mental, induce a la transmutación entre la naturaleza inferior y la superior, agota las tendencias mórbidas ayudando a desenvolver y desarrollar la mentalidad, por eso se le suele llamar "rayo de sabiduría".

El efecto del naranja sobre la mentalidad es agregar la asimilación de nuevas ideas, para inducir la iluminación mental con un sentimiento de libertad de las limitaciones. La luz naranja ayuda a inducir tolerancia y al mismo tiempo fortalece la voluntad. El color naranja se atribuye a terapias específicamente cardíacas, arteriosclerosis, prolapsos, asma crónica, litiasis biliar, inflamación de los riñones, bronquitis, tos húmeda, epilepsia, parálisis... pero, particularmente, las enfermedades psicológicas, depresiones, agotamiento, y todo lo relacionado con esto. La transmutación de las fuerzas sexuales se lleva a efecto en el rayo naranja.

- AMARILLO:

El amarillo simboliza la agilidad, el cerebro izquierdo; despiertan, dan inspiración y estimulan una mentalidad superior. Por ello, se utiliza el color amarillo en niños con deficiencias de aprendizaje, niños disléxicos. En medicina es muy útil para todo aquello en relación con la linfa, con la toxicidad, el intestino, la vesícula biliar y el hígado.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "amarillo": problemas estomacales, flatulencia de estómago, indigestión, problemas de hígado, intestino, asma, bronquitis crónica, estreñimiento debido a vida sedentaria, hemorroides, gota reumatismo crónico, diabetes, hemorroides, eczema, problemas de piel, lepra, extenuación nerviosa, dispepsia, diabetes, acidez, pirosis, parálisis.

- VERDE:

El verde hace que todo sea fluido, relajante. Produce armonía, poseyendo una influencia calmante sobre el sistema nervioso. Elimina las substancias tóxicas y los venenos que produce el organismo. Junto con el rojo, que es su color complementario, también es importante para los huesos. Esto significa que es el color para el dolor de las articulaciones. Si hay inflamaciones, quistes, tumores, cualquier cosa de este tipo, anomalías en los tejidos, podemos radiar con verde.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "verde": problemas de corazón, alteraciones de la presión sanguínea, úlceras, cáncer, dolores de cabeza, neuralgias, sífilis, erisipela.

Su color terapéutico complementario es el rojo y su color psicológico complementario el amarillo. Una persona apresurada, estresada, que trabaja muchísimo, que siempre empieza algo nuevo, que ve la TV y al mismo tiempo habla con su mujer, etc. es un tipo amarillo puro y es más propenso a los ataques cardiacos. Por ello necesita un poco de flema, es decir de color verde.

No es casual que la medicina moderna se prescriban tabletas de clorofila para sostener la acción del corazón.

El verde es un color analgésico, que se puede utilizar para calmar todo tipo de dolores y neuralgias. Ayuda a tratar la hipertensión, la gripe, y las inflamaciones genitales. Ha logrado notables efectos en ciertas psicopatías, así como en la furunculosis, la incontinencia de orina, y la sífilis.

- AZUL

Es un color muy importante para calmar a las personas, se trata de un color frío que produce paz y sueño. Se dice que tiene cualidades anti-bacterianas. Por ejemplo, si una parte del establo se pinta de color azul, las moscas no pululan alrededor del caballo o de la vaca.

Así mismo, cuando un dentista saca un diente que está infectado de pus, si tras la extracción irradia la herida con una luz azul durante 10 ó 15 minutos, no aparecerá inflamación. Del mismo modo, al tratarse de un color para aliviar el dolor, podemos utilizarlo en las odontalgias.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "azul": todos los problemas de garganta, laringitis, paperas, inflamaciones de la garganta, ronquera; dentición, fiebre, cólera, plaga bubónica, viruela, varicela, sarampión, aftas, apoplejía, histeria, epilepsia, palpitaciones, espasmos; reumatismo agudo; vómitos, disentería, diarrea, ictericia, biliosidad, cólicos; inflamación intestinal, ojos inflamados, picaduras, sarna, dolor de muelas; cefalea, desórdenes nerviosos, insomnio, menstruación dolorosa, choques. Es un poderoso antiséptico, trata la laringitis, la ronquera, la inflamación de garganta, las aftas, los problemas de dentición, la inflamación del cerebro, las paperas, las fiebres en general, la plaga bubónica, ataques biliares, golpes, quemaduras, picaduras de todas clases, hidrofobia, enfermedades de la mujer.

En terapéutica, el color azul corresponde a la pituitaria y psicológicamente para los estados de malestar, zozobra e inquietud. El azul, color frío, refrigerante, sedante, antibiótico y astringente es preconizado en los estados febriles e inflamaciones producidas por gérmenes: así como para combatir insomnios, terrores nocturnos en la infancia, neuralgias intercostales.

- ÍNDIGO:

El índigo, mezcla de azul y rojo, está indicado en los problemas respiratorios.

Se encomienda en la neumonía, las bronquitis con tos seca, asma y dispepsia crónica.

- VIOLETA:

Es un color de corta vibración y se trata de un color místico, especialmente importante en la meditación, la inspiración y la intuición. Médicamente se utiliza para la linfa (complementario del amarillo.) Es un reconstituyente del bazo, muy importante para las mujeres con menopausia. Cuando se estimula el bazo, también se estimula la gonadotropina, una hormona de la pituitaria, muy importante en el área genital.

Enfermedades que se pueden tratar mediante el color "violeta": la epilepsia, la meningitis, la conmoción, retortijones, reumatismo, tumores, debilidad de los riñones y de la vejiga. Purifica la sangre intoxicada. Estimula la intuición y la inspiración.

Trata la conmoción, el insomnio, al locura, la ciática, la meningitis, la caspa, el escorbuto, las cataratas, la diuresis y la leucorrea. Problemas de los ojos; dolencias de los oídos y de la nariz; parálisis facial, dolencias nerviosas como el Parkinson; convulsiones infantiles, y también las dolencias mentales; delirium tremens, obsesión, purifica la corriente sanguínea física y es un agente liberador mental. Trata las cataratas, la sordera, la pérdida del olfato, la hemorragia nasal, la parálisis progresiva, la obsesión; la dispepsia, la tos irritante, la fiebre mucosa, la neumonía, las alucinaciones, la melancolía, la manía, la hipocondría, la demencia senil, la histeria, la epilepsia, los abusos sexuales, etcétera. También tiene efecto anestésico. Además es eficaz contra la anemia.

El ultra-violeta, de reconocidas propiedades antimicrobianas, es utilizado para la esterilización de algunos alimentos y del agua. Puede ser útil en hiperexcitabilidad nerviosa.

El púrpura tiene su principal acción sobre los riñones y pulmones.

Otro punto a considerar es el de la intensidad de la fuente luminosa, al mismo tiempo que el color, y esto es particularmente importante en el tratamiento de los tumores. El color azul es el que posee un mayor poder de inhibición. En la oscuridad, aplicando luz azul, los tejidos normales se desarrollan moderadamente, mientras que los tejidos neoplásicos dejan de desarrollarse.

En el campo de la medicina estética se obtienen efectos óptimos sobre acné, estrías, piel grasa, arrugas, eritrosis, etc. En el caso de la celulitis, el masaje bajo luz azul resulta menos doloroso y se obtienen resultados inmediatos y controlables desde la primera aplicación.

• Relación de color, acción física, acción psíquica, y algunos elementos y planetas correspondientes:

El ojo humano puede distinguir 169 tonalidades de colores y mezclándolos entre sí podemos obtener una variedad sin fin.

Sin embargo, según Goethe, solamente existen **tres** colores primarios: **Rojo**, **Amarillo** y **Azul**, ya que de ellos surgen todos los demás.

Al mezclar **Amarillo** y **Azul** se obtiene **Verde**; con el **Rojo** y el **Amarillo** se obtiene el **Naranja**; con el **Rojo** y el **Azul** se obtiene el **Violeta**. De esta manera se obtiene un modelo complementario, la relación positivo / negativo de los colores: **Amarillo / Violeta**, **Naranja** / **Azul** y **Rojo** / **Verde**.

YANG (**Primario**): **Amarillo**, **Naranja**, **Rojo**.

YIN (**Complementario**): **Violeta**, **Azul**, **Verde**.

De hecho, siempre que se aplica un tratamiento, indiferentemente de la vibración complementaria, se están utilizando los tres colores básicos. Por ejemplo, si trato con el **rojo / verde**, el **rojo** es un color básico y el **verde** está constituido por **amarillo** y **azul**, con lo cual ya tenemos los tres básicos.

CROMOTERAPIA PARA LAS PERSONAS DE EDAD

Cuando comenzamos a envejecer, conviene que nos mantengamos activos, para prevenir la apatía y conservar la salud y la vitalidad, el rojo será el color indicado para conservar la salud. El **rojo** es el rayo de la vida que nos comunica energía y vigor y que contribuye a mantener viva la chispa que llevamos dentro.

El **rojo** produce una sensación de calidez muy agradable para las personas mayores, que, por lo general, tienden a ser friolentas, como lo demuestra el hecho de que muchas de las mantas que usaban nuestros abuelos tuvieran ese color.

En la edad avanzada, como en el caso de los jóvenes estudiantes que pasan demasiado tiempo sentados ante su mesa de estudio, se producen problemas para eliminar las toxinas del organismo, que pueden mejorar con la exposición al **amarillo**.

En cuanto a la pérdida de la vista, podemos mejorarla con el color **morado**.

CROMOTERAPIA PARA LOS NIÑOS

Los niños responden extremadamente bien a la Terapia Reflexológica y

Cromática Zonal, y se les puede aplicar a partir de los seis meses. Por otro lado, los niños aprenden enseguida a aplicarse estos tratamientos e incluso a aplicárselo a otras personas.

Cuando trate a su hijo, frótele con mucha suavidad los pies y aprenda a tratar con cuidado sus terminaciones nerviosas. Así, el niño recibirá con gusto el tratamiento y no lo rechazará.

En Estados Unidos se ha desarrollado con gran éxito en los últimos años la investigación de los colores para el tratamiento de las enfermedades infantiles, y se ha descubierto, por ejemplo, la utilidad de someter al recién nacido a un baño de luz azul para prevenir la ictericia. El tratamiento ha encontrado un gran eco popular por su facilidad y respuesta.

Desde su nacimiento hasta los dieciséis años, se recomienda a los niños exponerse a una luz roja pura, que facilita el crecimiento. La fiebre desciende iluminando la habitación con luz azul.

Si su hijo está a punto de pasar un examen difícil, puede ayudarle con el color amarillo. Cuando los niños pasan mucho tiempo sentados y estudiando, tienden a sufrir de estreñimiento y otros trastornos, utilice el amarillo en las comidas, la decoración y el agua soleada para estimular la mente y la circulación sanguínea.

TRATAMIENTO PARA LOS NIÑOS DE TODAS LAS EDADES

Color :(para ambos sexos a partir de los siete años) ROSA

Color :(en niñas de más de siete años) ROSA

Color :(en niños de más de siete años) AZUL

CROMOTERAPIA REJUVENECIMIENTO

Color curativo: NARANJA

Los hombres y las mujeres mayores de cincuenta años encontrarán grandes beneficios con la aplicación cotidiana de esta terapia, ya que los órganos y glándulas disminuyen su actividad con los años.

Comience a masajear siempre la glándula pituitaria y pase luego a la tiroides.

Continúe con las suprarrenales y el timo para estimular sus funciones.

Compruebe el estado de las zonas correspondientes al hígado, los riñones, el corazón y el bazo, y trabaje las zonas adoloridas.

Los hombres deberán tratar la parte correspondiente a la próstata, y las mujeres, los puntos de los ovarios. Si trata estas zonas con frecuencia, experimentará enseguida una mejoría y se sentirá más joven.

CRURALGIAS Lumbares

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

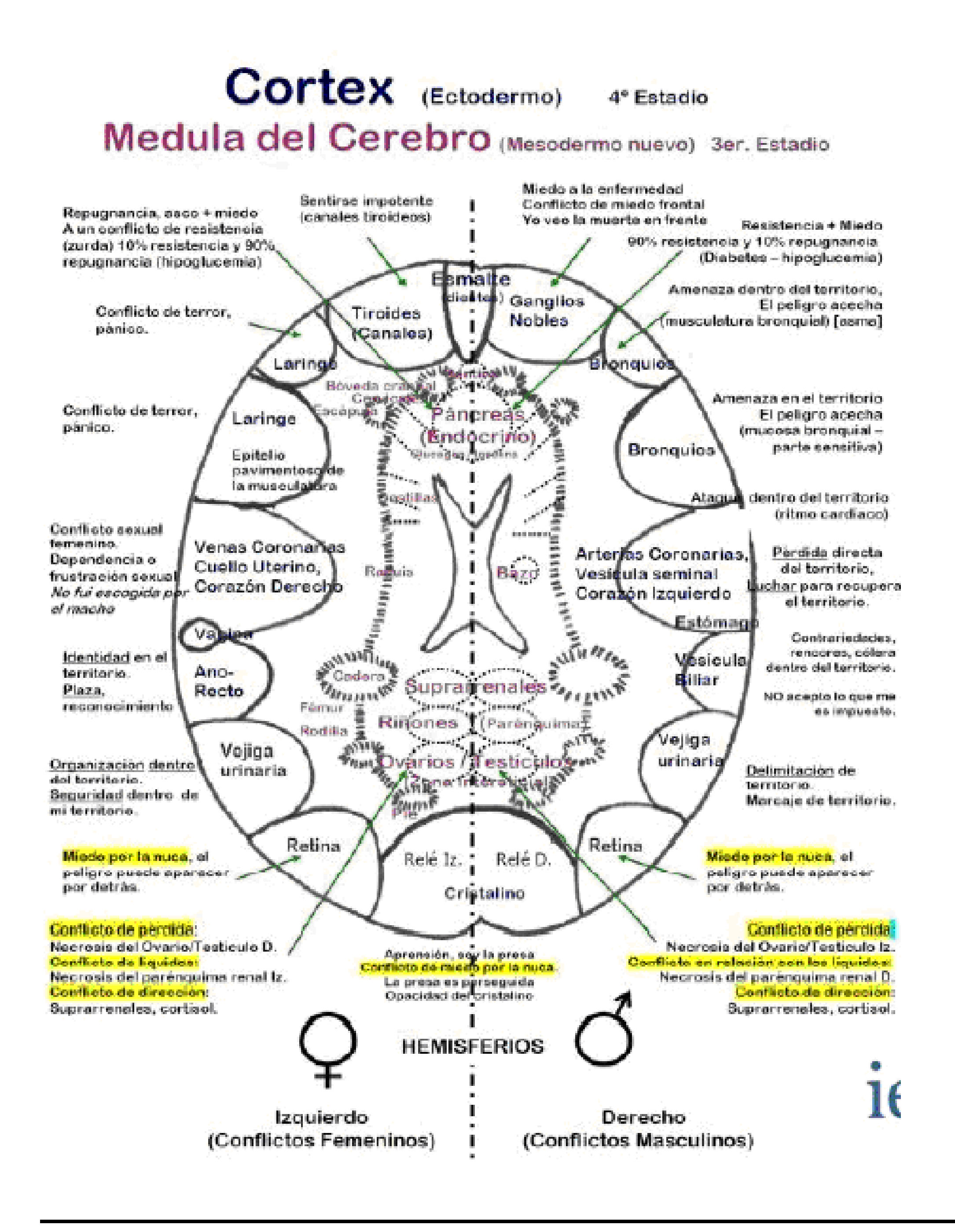
Dolor en el muslo.

Conflicto: Hay que buscar conflictos sexuales.
Resentir: "No quiero ir". "Quiero ir pero algo me lo impide (noción de obtener algo)". "¿Que hago aquí?".

CRÍTICA

Louise L. Hay:
Causa probable: Si te entregas a ella durante un tiempo suficiente, suele conducir a enfermedades como la artritis.

CUARTO CEREBRO



CÚBITO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Desvalorización relacionada con mi perímetro de seguridad + material. Compartir algo con nuestro radio de acción.
Resentir: "No quiero compartir la educación de mis hijos con mi madre"

CUELLO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Es la prolongación de la cabeza. Tenemos los cinco sentidos en la cabeza y *los movimientos del cuello aumentan el perímetro de percepción de los sentidos.* Es una zona de comunicación entre el cuerpo y la cabeza.

La ARTROSIS cervical:
Conflicto: Es un desacuerdo, entre lo que pienso y lo que hago.
Resentir: "Pienso una cosa, pero con mis manos hago otra"

ADEMÁS HAY EL SIMBOLISMO DE CADA VÉRTEBRA

Diccionario Jacques Martel:
El cuello: Mi flexibilidad, mi capacidad para ver varios lados de las situaciones de la vida.

CUELLO

Es mucho lo que pasa en esa zona. El cuello representa la capacidad de ser flexibles en nuestra manera de pensar, de ver los diversos aspectos de una cuestión y de aceptar que otras personas tengan puntos de vista diferentes. Cuando hay problemas con el cuello, generalmente significan que nos hemos «atrincherado» en nuestro concepto de una situación.
Cada vez que veo a alguien que lleva uno de esos «cuellos» ortopédicos, sé que es una persona muy presuntuosa, que se obstina en no ver el otro lado de las cosas.
Virginia Satir, una brillante terapeuta estadounidense, dice que tras algunas investigaciones «caseras» descubrió que hay más de 250 maneras diferentes de fregar platos, que dependen de quién los friegue y de lo que use. Si nos empeñamos en creer que no hay más que «una manera» o «un solo punto de vista», estamos cerrando una puerta que deja fuera la mayor parte de la vida.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El dolor de cuello se manifiesta cuando la persona mueve la cabeza en cierta dirección.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como el cuello es una de las partes flexibles del cuerpo, todo problema en él denota inflexibilidad en la persona que lo padece. Esta persona no quiere hacer frente a una situación porque no la puede controlar como quisiera. Tiene miedo de ver o de escuchar lo que pasa a su espalda, del mismo modo en que la rigidez en su cuello le impide girar la cabeza hacia atrás. Hace como que la situación no le molesta, pero en realidad siente muchas emociones.

BLOQUEO MENTAL: La presencia de este padecimiento te indica que la razón por la cual no quieres hacer frente a la situación no es buena para ti. Esta actitud mental te lleva a ponerte rígido y no te ayuda a encontrar una solución. Si tienes miedo de lo que pueda pasar a tus espaldas, date cuenta de que este temor es producto de tu imaginación y no de la realidad. Te sugiero que hables con la persona o personas involucradas y las expreses al mismo tiempo lo que crees y lo que temes. Para más datos, observa si la rigidez de tu cuello te impide mover la cabeza para decir sí o no. Si te es difícil moverla para decir sí, la razón por la cual te impides decírselo a alguien o a una situación dada no es válida. Descubre el temor que te impide decir sí. Te sugiero que después verifiques con la persona relacionada si tu temor está justificado realmente. En resumen, si el dolor te impide decir sí, tu cuerpo te dice que lo mejor para ti es decir sí. Te dice que tu terquedad, tu inflexibilidad, te perjudica mucho más de lo que te ayuda en la situación que vives. Si lo que se te dificulta es decir no, sigue el mismo procedimiento.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

CUELLO DEL ÚTERO

4ª Etapa (Relación).

Úlcera:

Conflicto: Conflicto de frustración sexual, vivida como sucia. (Según la intensidad del conflicto) Marido, amante... También puede ser simbólico. Noción de pérdida de territorio.
Resentir: "No estoy en contacto con mi pareja o el ser querido". "No puedo tener contacto porque lo he perdido". "No pertenezco a nadie". "Deseo ser poseída".

Siempre se le tendría que hacer la misma pregunta a nuestro paciente que tenga problemas en el útero o en la próstata:
¿QUÉ ES LO QUE SIEMPRE ESTAS PENSANDO, DESDE QUE TE LEVANTAS HASTA QUE TE ACUESTAS?

En mujer diestra (o mujer zurda sólo posible en caso de constelación esquizofrénica, menopausia o amenorrea): Conflicto sexual de verse privado de la copulación (hombres afeminados) y conflicto de territorio (mujer zurda postmenopáusica). Conflicto de no poder, no deber llegar a la consumación del acto sexual. Conflicto de pérdida de territorio. Siempre des de un lado afectivo.

Vagina: Conflicto sexual de no ser poseida, de no pertenecer a nadie, de no poder alcanzar la unión carnal.
Cuello uterino: Conflicto sexual de frustración asociado a un conflicto de territorio con desamparo. Resentir: Cuello de útero → no he sido la elegida, soy la segunda, hay historias de separación. Ejemplo: Batalla en bandas de monos. Muchos monos muertos conlleva muchos cánceres de cuello de útero en las monas. Las zurdas no generan cáncer de cuello de útero. Relacionado con las venas coronarias (Sentirse entre dos machos). VER: BRANQUICARDIA, TAQUICARDIA.
Cuello + Vagina + Vesícula: Conflicto de territorio que se acompaña de un conflicto sexual generado por miedo a no ser poseída, no pertenecer a nadie.
Unión cuello-cuerpo uterino: Conflicto de gestación familiar: patología del cuerpo. Conflicto de frustración sexual: patologia del cuello. Si buscamos desesperadamente alguien con quien formar una familia se afectan cuello y cuerpo.
Ver: Dolores menstruales

Los fibromas, miomas o cáncer de útero muchas veces se tienen cuando la mujer ha perdido el feto. También cuando ha terminado una relación sexual y quería tener un bebé con el macho y éste la ha dejado.

Hay cánceres de útero después de una menopausia y de próstata más tarde. En la evolución somos abuelos: "Mis hijos no tienen niños"

El útero es la Casa

Ejemplo: querer agrandar la casa. Una mujer que nunca ha tenido una casa, porque su padre era militar. Ahora quiere hacer cambios en su casa y su marido no quiere. ¿por qué quiere

hacer tantos cambios? Porque ella siempre estaba cambiando de casa y ahora quiere hacer cambios en su casa

Con tres fibromas, le preocupa mucho su casa ya que ésta tiene una fisura y se puede desmoronar. Llevan pendientes de juicio tres años.
La protección de los nietos.

CUERDAS VOCALES

Conflicto: No poder expresarse. Miedo por no hablar o no atreverse a hacerlo. No poder explicarse. Mutismo. Conflicto de dos órdenes contrarias: "Hablar" y "No poder o querer hablar".
Resentir: "Vivir la realidad es distinto de vivir según mis deseos". Ley del silencio = "No hay que contar un secreto".

CULPA

Louise L. Hay:
Causa probable: La culpa siempre busca castigo y conduce al dolor. Es mucho más fácil liberar estas pautas de pensamiento negativo cuando estamos sanos que tratar de erradicarlas bajo la influencia del miedo y ante la amenaza del bisturí.

CUSHING Enfermedad de

Ver. Hipófisis

Hipercortísolismo. Enfermedad provocada por el aumento de la hormona cortisol. Puede provocar obesidad central, hipertensión arterial, acné, hirutismo (exceso de bello), impotencia, amenorrea, sed, aumento de la micción, debilidad muscular, irritabilidad, baja autoestima, desvalorización, depresión, ansiedad y psicosis.

Louise L. Hay:
Causa probable: Desequilibrio mental. Superproducción de ideas agobiadoras. Sensación de estar abrumado. (V. SUPRARRENALES)
Nuevo modelo mental: Con amor equilibro mi mente y mi cuerpo. Elijo pensar lo que me hace sentir bien.

D

DALTONISMO

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: No poder o querer ver ver un color determinado por el estrés que representa.

Rojo = Terror, horror... Sangre.
Ejemplo: Una mujer expulsada de la Rusia comunista por los "rojos". Un marido alcohólico adicto al vino tinto. Mujer que quiere quedarse embarazada y no quiere ver sus reglas.

DEBILIDAD

Louise L. Hay:
Causa probable: Necesidad de descanso mental.
Nuevo modelo mental: Doy a mi mente unas gozosas vacaciones.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La debilidad es una falta de fuerza, de vigor físico.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que manifiesta debilidad general encuentra todo tipo de razones para no mostrar su fuerza y darle una buena mordida a la vida. Es interesante señalar que esta persona suele presentar al mismo tiempo problemas dentales. Se compara con los demás y de este modo deja pasar ocasiones maravillosas. Si la debilidad afecta sólo a una parte del cuerpo, observa qué utilidad tiene esta parte para saber en qué área de la vida se ubica el problema.

BLOQUEO MENTAL: Es importante que descubras por qué no crees en tus fuerzas y por qué te impides vivir plenamente. Tu cuerpo te dice: "¡Auxilio! ¡Deja de creer que eres débil! ¡Tu fuerza interior va a estallar como una bomba si no la utilizas! ". Ese estallido puede manifestarse como una enfermedad, pues la energía no utilizada debe salir de algún modo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DEDOS DE LA MANO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Desvalorización. Ejecución, trabajo, acción.
Resentir:

- Dedo I (Pulgar): Sin oposición posible. Es la boca, función materna, relacionado con la nutrición afectiva. (Gusto)
- Dedo II: Justificación frente a los demás. Nariz, sexualidad arcaica, y también función de autoridad paternal (regañar). (Olfato)
- Dedo III: Sexualidad real o simbólica. (Tacto)

- Dedo IV: Compromiso, alianza, contratos, cambio de identidad (cambio de apellido cambio de casa), Duelos. (Vista).

  Condroma en dedo IV: "Quiero formar una pareja sobre otras bases, otros valores distintos a los de mis padres".

- Dedo V: Oreja, relacionado con secretos, mentiras (secretos de familia). (oído).

Heridas, enfado con uno mismo, conflicto mental. Culpabilidad.

Diccionario Jacques Martel:
Los dedos: Los pequeños detalles de lo cotidiano.
El pulgar: vinculado a las inquietudes o a mi intelecto o a mi audición.
El índice: Vinculado a miedos o a mi personalidad (ego) o a mi olfato.
El mayor: Vinculado a la ira o mi sexualidad o a mi visión.
El anular: Vinculado a pena o a mi unión o a mi tacto
El auricular: Vinculado a pretensión o mi familia o al gusto.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan los detalles de la vida.
Nuevo modelo mental: Estoy en paz con los detalles de la vida.
● **Pulgar:** El intelecto y la inquietud. Mi mente está en paz.
● **Índice:** El yo y el miedo. Estoy seguro y a salvo.
● **Medio:** La cólera y la sexualidad. Me siento a gusto con mi sexualidad.
● **Anular:** Las uniones y la aflicción. Doy amor con serenidad.
● **Meñique:** La familia y la falsedad. Soy yo mismo con la familia de la vida.

DEDOS

Tienen cada uno su significado. Los problemas en los dedos nos dicen dónde hay necesidad de relajarse y desentenderse.

- Índice: Si se hace un corte en el índice, es probable que haya en usted algún temor relacionado con su yo en alguna situación presente. El índice es el yo, y el miedo.
- El pulgar: Es el dedo mental y representa las preocupaciones.
- El dedo del medio: Tiene que ver con el sexo y con la cólera. Cuando esté enojado, cójase el dedo del medio y verá cómo se disuelve el enojo. Coja el de la mano derecha si el enojo es con un hombre, y el de la mano izquierda si es con una mujer.
- El anular: Representa, a la vez, las uniones y el sufrimiento.
- El meñique: Tiene que ver con la familia, y la falsedad.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se consideran problemas de los dedos cualquier dolor, rigidez o fractura que pueda impedir o afectar su empleo.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como los dedos nos ayudan a ser precisos, cuando una persona tiene un problema en uno o varios dedos, el mensaje es que su búsqueda de precisión no está motivada por el buen juicio. Esto no quiere decir que no te ocupes de los detalles, sino que lo hagas de una manera diferente. Puede presentarse cuando dicha persona se muerde los puños (de ansiedad) o tiene la impresión de golpearse en los nudillos (hacerse reprender), o incluso cuando se acusa de no mover ni un dedo (ser perezoso, indolente). Cada dedo tiene su propio significado metafísico.

- PULGAR: A este dedo también se le llama el dedo maestro, porque dirige a los demás. Representa nuestra parte voluntaria y responsable. Es el dedo que más nos ayuda a "empujar". Un malestar en el pulgar indica que la persona se empeña en darle un empujón a alguien y que se preocupa demasiado por ciertos detalles. También puede sentirse empujada, incluso por ella misma. Quiere controlar demasiado.
- ÍNDICE: Este dedo es el que marca la fuerza del carácter y el poder de decisión. Es el que se utiliza para señalar, dar órdenes, amenazar o intentar hacer comprender algo a alguien. Es el dedo que representa a la autoridad. También puede ser que esta persona se sienta demasiado señalada por quienes representan la autoridad.
- CORAZÓN O MAYOR: Este dedo está relacionado con la restricción y la vida interior. También tiene lazos con la sexualidad. La persona que tiene problemas en este dedo busca demasiado la protección en este terreno y se siente rechazada fácilmente en su intimidad.
- ANULAR: Es un dedo que actúa poco sin el consentimiento de los demás dedos. Representa el ideal soñado en una relación de pareja y la dependencia de otra persona para lograr ese ideal. Los problemas en este dedo indican que se siente pesar por la vida íntima. La persona así afectada olvida adoptar una visión global de las cosas. Su hábito de ver sólo algunos detalles no es benéfico.
- MEÑIQUE: Refleja la agilidad mental y la facilidad de comunicación. La soltura con la que se desliga de los otros dedos muestra su necesidad de independencia y su curiosidad natural. También representa a la intuición. La persona con problemas en este dedo deja que le moleste lo que los demás piensan de ella. No se atreve a afirmar su independencia ni a utilizar su intuición porque ansía distinguirse.

BLOQUEO MENTAL: En general, todos los problemas en los dedos tienen como mensaje que dejes los detalles que no son esenciales en este momento. Tu perfeccionismo es con frecuencia mal utilizado. Está bien que seas una persona que se fija en los detalles, pero debes aprender a buscar esta perfección solamente en el nivel de lo que eres, es decir, que elijas hacer o tener lo que te ayude a estar en armonía. Además, te recomiendo que dejes de ocuparte de los detalles que conciernen a los demás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

DEDOS DE LOS PIES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

La gente que tiene problemas con los dedos (y en particular con el dedo gordo) son las que han dado un impulso, y existe culpabilidad por no haber estado allí, por haber estado lejos.

- *Dedo gordo*: El dedo gordo representa… "La obligación a la madre": "Mi madre me obliga a..."
- *Dedo II*. Representa… "A los colaterales"; *hermanos, cuñados, esposo, compañeros de trabajo*.
- *Dedo III*: "Problemas de comunicación", de circulación de la comunicación (también con los colaterales).
- *Dedo IV:* Problemas de vesícula biliar, "Cólera reprimida, rencor e injusticia, en relación a la madre" (y/o colaterales)
- *Dedo V*: Territorio (colaterales)

Heridas, enfado con uno mismo, conflicto mental. Culpabilidad.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas más conocidos son deformación, fractura, calambres, callosidad, herida y uña encarnada.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como los pies representan nuestra forma de avanzar en la vida, los dedos representan nuestra percepción de los detalles de ese avance. La mayoría de los problemas en los dedos de los pies nos impiden caminar libremente y con soltura, por lo que indican a quien los sufre que se crea miedos inútiles con respecto a su manera de avanzar o de percibir el futuro. Se preocupa sobre todo por detalles que le impiden ver la totalidad de una situación dada. Mira demasiado el árbol y no ve el bosque. Termina por perder contacto con sus deseos y sus avances son cada vez más lentos. Por lo general, el dedo más afectado es el dedo gordo; la uña encarnada es un ejemplo. Como este dedo marca la dirección a los demás, todo problema en él representa culpabilidad o arrepentimiento con respecto a la dirección tomada, o incluso culpabilidad ante la dirección que la persona quiere seguir. Este sentimiento influirá en su porvenir.

BLOQUEO MENTAL: Tu problema en el dedo del pie te envía el mensaje de que vuelvas a establecer contacto con lo que quieres verdaderamente para tu futuro y que no te detengas en los detalles. Acepta la idea de que es muy humano tener miedo ante lo desconocido y que sólo con la acción podrás comprobar lo que es bueno para ti y lo que no lo es. Cuando te dejas detener por los detalles, alimentas tus temores y bloqueas lo que quieres. Además, date cuenta de que, cualquiera que sea tu decisión con respecto a tu porvenir, pesar solo puede dar lugar a nuevos temores. No hay errores, sólo experiencias que te servirán en el futuro.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan los detalles del futuro.
Nuevo modelo mental: Todos los detalles se resuelven solos.

Dedo en martillo: Estrés y repugnancia a ir hacia adelante.



DELGADEZ

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Lo que lleva a la persona a constituirse un cuerpo demasiado delgado (así como un cuerpo demasiado gordo) es un bloqueo emocional y mental.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona muy delgada en general se rechaza, se siente pequeña en comparación con los demás y tiene miedo de ser rechazada. A menudo quiere desparecer. Es del tipo apagado y delicado con los demás. Este temor al rechazo a menudo le hace actuar de manera contaría a sus necesidades e incluso le impide pasar a la acción. También es posible

que dependa de los demás para sentirse alguien y que tenga la impresión de no recibir suficiente atención o cuidados. Está en una situación de carencia.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres de delgadez desde tu infancia, ello indica que desarrollaste desde muy pequeño una creencia al rechazo o al abandono. Incluso es posible que esta creencia haya surgido antes de tu nacimiento porque uno de tus progenitores no quería tener un hijo o no quería un hijo de tu sexo. Es importante que compruebes si tus padres realmente te rechazaron o si lo que rechazaban era la situación que vivían en el momento de tu nacimiento. Aun cuando hayas sido rechazado realmente, o no se hayan ocupado lo suficiente de ti, debes saber que una persona que rechaza a otra está expresando sus límites. Actúa así porque los rebasaría si lo hiciera de otra forma. En ese momento no ve otra solución. Debes comenzar a creer que tienes todo lo necesario para hacer tu vida por ti mismo y que la ausencia o el rechazo de los demás es una experiencia que viviste. A ti te toca decidir si quieres seguir viviendo esta experiencia en la aceptación o no. Tu elección, así como sus consecuencias, son responsabilidad tuya.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DEMENCIA SENIL

Conflicto: Conflictos en el T.C. (Tronco Cerebral). Son shocks relacionados con la supervivencia arcaica.

Louise L. Hay:
Causa probable: Negativa a enfrentar al mundo tal como es. Desesperanza y rabia.
Nuevo modelo mental: Me encuentro en el lugar perfecto y estoy a salvo en todo momento.

Senilidad:

Louise L. Hay:
Causa probable: Regreso a la supuesta seguridad de la infancia. Exigencia de cuidados y atención. Forma de controlar a quienes nos rodean. Escapismo.
Nuevo modelo mental: Protección Divina. Seguridad. Paz. La Inteligencia del Universo opera en todos los aspectos de la vida.

SENILIDAD LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es un debilitamiento progresivo de la actividad física y psíquica que se observa en el transcurso de la vejez, pero también en caso de una actividad demasiado intensa o prolongada.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este estado se presenta en la persona ya mayor, que quiere que la colmen de atenciones, que se ocupen de ella porque no acepta la falta de atención que sufrió en su infancia. Es una persona que careció, y todavía carece, de afecto.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes que cuidar a una persona senil, debes hacerlo con amor y aceptación. De otro modo, la situación puede volverse tan desagradable que todos saldréis perdiendo. Por otro lado, puedes explicarle que no tiene que enfermarse tanto para recibir atención. Podría encontrar otros medios menos dolorosos para lograrlo. Puedes ofrecerle ayuda para que encuentre esos medios. Si tiene la seguridad de seguir recibiendo mimos sin comportarse senilmente, la persona tiene muchas posibilidades de mejorar. También le ayudaría perdonar a sus padres por la falta de cuidados o de afecto que sufrió durante su niñez, aceptando que ellos mismos recibieron muy poco y que nadie puede dar lo que no tiene.

Después, perdonarse por haber sentido rencor hacia ellos y darse el derecho de buscar mimos en este momento.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

DENTINA

1ª Etapa. (Supervivencia) 3ª Etapa. (Movimiento, valorización) y 4ª Etapa. (Relación)

Conflicto: La dentina es agresividad.
1ª Etapa: no poder morder.
3ª Etapa: Desvalorización por no ser capaz de morder. Ejemplo: Un perro tiene que dejarse morder siempre por el pastor alemán del vecino; o un niño delicado y débil tiene siempre que dejarse pegar y humillar por el más fuerte.
4ª Etapa: Es el esmalte. "Quiero ser agresivo pero no tengo derecho".

DEPORTE. Hacer demasiado

Conflicto: Búsqueda de valoración. Lo que quieren es ganar. Compensación de alguna carencia.

DEPRESIÓN

Conflicto: Conflicto de identidad.

Depresión, sentimiento de desesperanza. La agresividad no expresada o canalizada, se re-dirige hacia dentro, temor tanto a la vida como a la muerte. La agresividad hacia uno mismo, alcanza su máximo en el suicidio. Sentimiento de culpabilidad, baja auto-estima, ideas y pensamientos negativos recurrentes.

Diccionario Jacques Martel:
Depresión Frecuentemente relacionada con el hecho de querer quitarme presión en mi vida. Entonces, hago una "de – presión".

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado que uno no se cree con derecho a sentir. Desesperanza.
Nuevo modelo mental: Ahora paso más allá de los temores y limitaciones de los demás. Creo mi propia vida.

DEPRESION (Significado) - Conflicto entre lo ideal y lo real. Conflicto entre quienes somos y quien queremos ser. Conflicto entre lo que tenemos y lo que queremos tener.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Relajación profundas.
Reconciliación con nuestro objetivo en la vida.
No entrar en esos pensamientos.
Luchar por lo que quieres o deseas.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Antes que cualquier tratamiento de cualquier tipo debemos descubrir lo que nos deprime y enfrentarlo y tratar de cambiarlo de la mejor forma posible. Esta afección debe ser manejada por el naturópata o medico de su confianza en el caso de que no se sienta capaz de salir adelante por usted mismo, ya que su participación durante la terapia es vital.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: El tratamiento en este caso es básicamente sobre todo el sistema glandular. Las áreas de la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales, el sistema nervioso, el páncreas, el bazo, el hígado, los riñones y el timo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los principales síntomas de la depresión son la pérdida de interés y de placer en las actividades habituales, un sentimiento de desesperación o de abatimiento asociado a la fatiga o a una disminución de energía, menor capacidad de concentración, indiferencia, desinterés, desánimo, repliegue sobre sí mismo y rumiación mental. Por lo general, el individuo que la padece no quiere pedir ayuda; prefiere que los demás sean quienes cambien. Duerme mal, incluso con la ayuda de somníferos. Habla poco y tiene tendencia a huir del mundo. Con frecuencia se confunde la depresión con el agotamiento.

BLOQUEO EMOCIONAL: La depresión es el medio que una persona utiliza para no sentir presión, sobre todo afectiva. No puede más; ha llegado a su límite. La persona con tendencias depresivas tiene conflictos pendientes de resolver con su progenitor del género contrario. Esto explica que muy a menudo ataque a su cónyuge, en quien establece la transferencia. Lo que esta persona hace sentir a su pareja es lo que hubiera querido hacerle a su padre o a su madre, pero se contuvo. Al rechazar ayuda, la persona depresiva continúa alimentando su rencor o su ira hacia ese padre o esa madre, y se hunde en su dolor.
La gravedad del estado depresivo refleja la intensidad con la que se vivió la herida siendo niño. Las heridas pueden ser las siguientes: rechazo, abandono, humillación, traición o injusticia. Para ocasionar un desequilibrio mental tan grande como la depresión y la psicosis maníacodepresiva, el dolor tuvo que ser vivido en aislamiento. Esta persona no tuvo con quien hablar en su infancia, alguien que escuchara sus preguntas y sus angustias. Tampoco aprendió a confiar en los demás, bloqueó sus deseos y se replegó finalmente sobre sí misma, mientras aumentaba su sentimiento de rencor o de ira.

BLOQUEO MENTAL: En general, la persona depresiva no quiere ayudarse ni pedir ayuda, por lo que quienes la rodean son los que intentan resolver su problema. Si eres uno de ellos, te sugiero que seas muy firme con ella y le digas que nadie en el mundo puede sacarla delante de manera definitiva, excepto ella misma. Lo más importante es que acepte que su estado depresivo le ocasionó el gran dolor que sufrió su SER en la infancia. Rechaza lo que ES. La herida más común es el rechazo o el miedo a ser rechazada. Esta persona debe admitir que aún cuando haya sido rechazada en la niñez, ello no quiere decir necesariamente que su padre o su madre no la quisieran. El padre que rechaza a su hijo seguramente fue rechazado cuando era niño y todavía se rechaza a sí mismo. Sentir compasión por ese padre y perdonarlo es el inicio del camino hacia la cura. Después, la etapa más importante es perdonarse a sí mismo por haber querido tanto a ese padre. A continuación, lo único que resta es expresarle a ese padre

lo que sintió sin ninguna acusación de por medio. Es muy humano albergar rencor o ria cuando se es niño y se sufre intensamente el aislamiento. Por otro lado, sugiero que esta persona tome la decisión de reconocer su propio valor. Si le resulta difícil, puede pedir a quienes le conocen bien que le digan lo que ven en ella. Por otro lado, si la persona depresiva tiene ideas suicidas, sucede que alguna cosa en ella quiere morir para poder dejar lugar a lo nuevo. Confunde la parte de ella que quiere morir con ella misma.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DEPRESIÓN Y MANÍA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Depresión (hemisferio derecho) = Conflicto frente al territorio. La pérdida de espacio o la imposibilidad de reproducirme, esto representa la muerte. **Fase maníaca** (hemisferio izquierdo) = Conflicto con la identidad (delirios de grandeza). Puede haber constelación entre las dos.

Las peleas en mi **territorio** (como podrían ser peleas entre hermanos o en la oficina) por la necesidad de delimitar mi espacio, pueden llevar a un bio o psicoshock que traiga consigo la pérdida del incentivo de vivir. La depresión se vuelve una solución para manipular mi entorno: Huir de la realidad y de mis responsabilidades. Sin embargo puede llevar a pensar en el suicidio.

Ejemplo: Un paciente que se quiere suicidar porqué el hijo de la pareja con la que vive es un impresentable. Quiere que se vaya de casa y su padre no le quiere. Se deprime e intenta suicidarse. Vemos que es un conflicto de territorio y que no lo acepto y lo quiero cambiar, pretendiendo que cambien los otros.

En la **fase maníaca**, la agresividad que se puede mostrar, puede ser hacia uno mismo (autoagresión) o hacia los demás. Esta puede ser debida a una pérdida de identidad o a una falta de reconocimiento del grupo. Todos ellos pueden ser vividos como una contrariedad en el territorio.

Sentido biológico: Mantener el territorio y el espacio.

DERMIS

Ver Piel, Dermis

DERRAME SINOVIAL

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Líquido lubricante de las articulaciones de la rodilla.

Conflicto: Fabrico más lubricante (aceite, agua, referentes...). Añadimos conflicto de falta de protección.
Resentir: "Quiero ser más aceptable". "Me gustaría tener un poco más de dulzura en mi sumisión, por favor". "Estoy de acuerdo en someterme, pero dulcemente".

Problemas en las articulaciones , representan cambios en la orientación de la vida, y la dificultad con que se llevan a cabo. Resistencia al cambio. Los cambios producen miedo.

DESCALCIFICACIÓN ÓSEA (Osteolisis)

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Desvalorización. Conflicto especifico en función de parte de esqueleto donde se da la osteolisis.

DESCALCIFICACIÓN (Significado) – En la senectud. Perdida de propósito de vivir. Coincide con periodos de grandes cambios. SOLUCIÓN POSIBLE: Encontrar un objetivo en la vida: ayudas en OHGs. Sentirse útil.

DESHIDRATACIÓN

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Tiene lugar cuando un individuo pierde más agua de la que recibe. Los signos de deshidratación son los siguientes: la piel pierde su elasticidad normal; los ojos, hundidos, están rodeados de grandes ojeras; el pulso es rápido y la tensión arterial baja.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como el agua tiene una relación directa con el cuerpo emocional, la persona que sufre deshidratación suele ser la que evita sus sentimientos y en especial los sentimientos agradables hacia ella misma. Deja que la vacíe lo que sucede a su alrededor y dentro de ella por medio de ideas obsesiva. No se recupera lo suficiente.

BLOQUEO MENTAL: Sufrir una deshidratación es un mensaje importante que tu cuerpo te envía porque el agua es la segunda necesidad esencial del cuerpo humano después del aire. Además de aprender a beber más agua diariamente, deberás aprender a sentirte bien contigo mismo y a tener buenos sentimientos de amor hacia ti mismo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DESMAYO Desvanecimiento

Diccionario Jacques Martel:
Desvanecimiento, desmayo, coma Frecuentemente relacionados a un deseo de huir una situación o una persona cuando tengo la sensación de que esto evoluciona demasiado rápido.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Incapacidad para afrontar una situación. Apagón de la conciencia.
Nuevo modelo mental: Tengo el poder, la fuerza y el conocimiento para afrontarlo todo en mi vida.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un desmayo es la pérdida del conocimiento, que suele ser de aparición brusca y de corta duración.

BLOQUEO EMOCIONAL: El desmayo es una forma de huida para la persona que no quiere enfrentar una situación determinada. Cuando dicha situación dura un cierto tiempo hasta el punto de desanimar y angustiar a la persona que se siente impotente para cambiarla, el desmayo se convierte en una forma de huida.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que te manda tu cuerpo es que quieres seguir involucrado en esa situación, aún cuando sea necesario que adoptes una percepción diferente de la misma. En lugar de alimentar tus temores, te ayudaría hablar de lo que sientes y buscar ayuda para ver la situación de otro modo. Tu forma de pensar es la que dice "no puedo hacerle frente" y te incita a huir. Esta situación se presenta para ayudarte a evolucionar. Debes tomar más consciencia de lo que puede enseñarte en lugar de hacer lo contrario, es decir, volverte más inconsciente desmayándote. Ha llegado el momento de que vuelvas a contactar con tu fuerza interior.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DESORDEN AFECTIVO INVERNAL

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta enfermedad se manifiesta mediante fatiga, somnolencia y un estado depresivo durante las temporadas en las que disminuyen las horas de sol.

BLOQUEO EMOCIONAL: Es interesante observar que la persona que padece este síndrome recupera su vitalidad en cuanto hay un día soleado. Entonces todo se normaliza y se siente mucho mejor. En base al hecho de que le afecta el grado de luminosidad exterior, el mensaje que esta persona recibe es que no está en contacto con su propia luz interior. Se siente deprimida porque en lugar de ver su belleza interior, se ve como una persona desagradable, mala o indecente.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que recibes es muy claro. Después de un incidente previo al inicio de esta enfermedad, en el cual te sentiste culpable, decidiste creer que no eres una buena persona. Esta falsa culpabilidad te apagó. Tu cuerpo te dice que te concedas el derecho de tener límites y que reconozcas más la hermosura y la luminosidad de tu persona.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DESORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Es un doble conflicto relacionado con la salida del ser vivo de su medio habitual. **Desarraigo o problemas existenciales**.

Al intentar volver al medio y no lograrlo la desorientación produce la inmovilización, lo cual va a posibilitar recuperar el medio en el momento en que las condiciones se restablezcan.
Se clasifican en trastornos de deméncia o pseudodemencia.

El sentido biológico es: La preservación. Recuperar el medio (esperar tiempos mejores).

DESVALORIZACIÓN

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

La mujer sufre mucha falta de respeto, la mujer moderna ya empieza cobrando menos, ya hay una desvalorización.
La mujer trabaja todo el día, además a de soportar evaluación, resultados obligatorios, impotencia y falta de respeto.
La mujer, en muchas ocasiones, después de su jornada laboral, no se sienten apoyadas en su estructura familiar, por ello muchas padecen de graves problemas de espalda, porque la columna vertebral implica falta de apoyo.

Comentamos, que en la palabra clave, desvalorización, implica: EVALUACIÓN, RESULTADOS OBLIGATORIOS, IMPOTENCIA y FALTA DE RESPETO.

El conflicto de base arcaico, es **“el resultado”, “la comparación” y “la impotencia”**

Para nosotros los seres humanos, la falta de respeto significa que no se respeta nuestra personalidad, no se respeta lo que pensamos, lo que somos nosotros, por lo tanto va a tocar nuestra estructura. Y esto es mucho más activo e inconsciente.

DIABETES

4ª Etapa (Relación).

La insulina es la llave que abre la célula para que penetre el azúcar. Éste es el símbolo de la dulzura. La ternura(dulzura) es un peligro para mí. Ejemplo: Un hombre de 40 años, recuerda que hasta los 3 años fue cuidado por sus tíos. Él se negó a los afectos de sus padres. Sintió que no le querían.

Conflicto: Mala alimentación afectiva. Separación afectiva guarra.
Resentir: "Todo lo que me dan a nivel afectivo, no me gusta".

Es una Constelación: Masculino = Resistencia (Tipo I: La gente que resiste, tiene que aislarse). Femenino = Asco (Evitar la penetración, Intolerancia. Ejemplo: no tolera a los inmigrantes).

Las personas con **diabetes (hiper-glucemia)** tienen un afán no reconocido de realización amorosa y no son capaces de aceptar y abrirse al amor. El amor y lo dulce tienen una estrecha relación. El niño disfruta con el dulce, está en un periodo de su vida, en que necesita mucho amor. Y un adulto con carencias afectivas tenderá a darse un gusto con un dulce o con la comida en general, intentando compensar esa carencia.

TIPO I: (Lado masculino del córtex, el derecho).
Prohibición o peligro de los cambios. El azúcar no entra en la célula
"Dedo resistir porque hay un peligro".
"La ternura es peligrosa para mí".
"No quiero que entre el amor dentro de mí".
"Horror al frío".
"El amor es tóxico, peligroso (tocamientos sexuales, familiares que te quieren pero te pegan, etc.)

En estrés mental gasto azúcar.
80% "No reflexiono lo suficientemente bien".
20% "Hay que descargar energía (reparación)" Se reopara siendo terapeutas = 2 síntomas.
1. No se gana dinero.
2. Nos culpabilizamos por no hacerlo bien.

TIPO II: (Lado femenino del córtex, el izquierdo).
A menudo estas personas son hiperactivas, tienen la necesidad de acumular energía.
Si hay hemorragia en las cistitis = "Yo quiero dejar esta familia".

Casi siempre diabetes implica: **Casa dividida por dos.**
La Soledad del corredor de fondo. (Hombres diestros, mujeres zurdas).
Hay una epidemia mundial → debido a las grandes migraciones.
Reflexión: "Mi cuerpo es mi casa. Mi país y mi tierra es una extensión de mi cuerpo. Cuando otras personas entran en mi casa, no me toleran o no los tolero me aisló o me aíslan. Entonces: RESISTO".

Diabetes insípida (Eliminar líquidos):
"Derrumbamiento, líquido peligroso".

Pueblos con Diabetes:

- Cuba.
- Bereberes.
- Indios Americanos (99%) Diabetes= Aparheid.

Diccionario Jacques Martel:
Diabetes Frecuentemente relacionada con tristeza profunda que se produce después de un acontecimiento en el cual sentí rencor contra la vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Nostalgia de lo que pudo haber sido. Gran necesidad de controlar. Tristeza profunda. Ni restos de dulzura.
Nuevo modelo mental: Este momento es toda alegría. Elijo saborear la dulzura de hoy.

DIABETES

Indica un deseo de ser amado, combinado con una inhabilidad para dejarse amar. El resultado es "hiperacidez" o sea, los que no aman, se vuelven ácidos. Te falta el dulzor de la vida y añoras el amor que no puedes dar.
No esperes esa pareja ideal imaginaria, deja que el amor te llegue de todas partes. Suelta el pasado y reconoce que el amor, el disfrute y el afecto son elementos fundamentales de la vida.

CROMOTERAPIA:

Descripción: la diabetes ocurre generalmente por un mal funcionamiento del páncreas en la producción de insulina. Puede manifestarse en cualquier edad, aun antes de los treinta anos. El tratamiento consiste en seguir una dieta y/o inyectarse insulina. Algunos de los síntomas principales son: sed, mala visión, cansancio, irritación en la zona genital y pérdida de peso. La cromoterapia junto con la reflexologia, pueden ayudar a los diabéticos siempre y cuando lleven un tratamiento medico.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Obviamente el área principal a tratar es el páncreas, pero debe hacerlo con mucha suavidad y mucho cuidado. Se trabajará también la pituitaria, la tiroides, los riñones, las suprarrenales y las zonas de los ojos y los oídos. Presionando toda la zona alta de los dedos, y con el pulgar y el índice aplicará un masaje en ambos oídos, buscando las zonas sensibles al dolor.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La diabetes es una enfermedad del páncreas, consecuencia de una deficiencia en la función endocrina del páncreas, que se manifiesta como un déficit de insulina.

BLOQUEO EMOCIONAL: El páncreas es la glándula que está ligada al centro energético del plexo solar. Todo problema en esta glándula indica que existe un trastorno en el nivel emocional. De hecho, este centro de energía administra las emociones, los deseos y la mente. La persona que padece diabetes es emotiva y a menudo tiene muchos deseos. Es del tipo de persona que desea algo para sí misma y también para todos sus seres queridos. Quiere que todos reciban una rebanada del pastel. Sin embargo, puede ponerse celosa cuando alguien tiene más que ella. En general, es una persona muy servicial, pero con muchas expectativas. Actúa con todos como madre y se culpa fácilmente si lo que desea para los demás no se realiza. Existe en ella una gran actividad mental debida a una búsqueda intensiva de los medios necesarios para dar respuesta a sus expectativas. El hecho de cultivar tantos deseos oculta una tristeza interior que proviene generalmente de un gran deseo de ternura y amor que nunca ha sido satisfecho. La diabetes se manifiesta en el niño cuando éste no se siente suficientemente reconocido. Su tristeza le ocasiona un vacío interior que busca una compensación. De este modo intenta llamar la atención.

BLOQUEO MENTAL: Tu diabetes se presenta para advertirte que te sueltes y te des tiempo para dejar que las cosas sucedan en lugar de querer controlarlo todo. Deja de creer que tu misión es

disponer la felicidad de todos los que te rodean. Eres el tipo de persona que logra lo que quiere, pero los demás no necesariamente desean las mismas cosas ni en la misma medida que tú. Date tiempo para disfrutar las dulzuras de tu vida en su momento, en lugar de distraerte con lo que vas a querer mañana. Hasta ahora has preferido creer que lo que deseas es siempre para los demás. Acepta la idea de que esos deseos son, antes que nada, los tuyos, y luego reconoce todo lo que has obtenido hasta este momento. Acepta también que, aún cuando un gran deseo no se haya realizado en el pasado, ello no te impide apreciar los deseos pequeños que se hacen patentes ahora. Si eres un niño diabético, ha llegado el momento de que dejes de creer que eres el hijo perdido de la familia. Eres tú quien debe encontrar tu lugar.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DIARREA

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Conflicto de pequeña guarrada que encajamos (y hay que eliminar). Conflicto de miedo visceral. Conflicto de mínimos, carencia de amabilidad.
Resentir: "Me he tragado una guarrada que no puedo/quiero asimilar."

Conflicto de Tiroides + digestivo: heces blandas. La persona debe tenerlo todo acabado antes de empezar.
Diarreas, colopatías funcionales: "No puedo digerir algo en un clima de impotencia". En los bebés: "El alimento es tóxico".

Cuando hay diarrea líquida, viene de este punto, sirve para eliminar rápidamente lo que no hemos podido asimilar porqué es tóxico, o porqué no se puede (también va asociado a alguna guarrada que te han hecho y no puedes asimilar). La diarrea antes de los exámenes significa "No he asimilado todos los conocimientos que necesitaba".

Resentir:

EJ: los niños que tienen diarrea antes de los exámenes, no es miedo, sino: "no he estudiado (asimilado los conocimientos) lo suficiente".

La diarrea siempre es fase de curación.

Diccionario Jacques Martel:
Diarrea Frecuentemente relacionada con el hecho de querer rechazar las soluciones o las situaciones que se ofrecen a mí para progresar en la vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor. Rechazo. Huida.
Nuevo modelo mental: Mi ingestión, asimilación y eliminación están en orden. Estoy en paz con la vida.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La diarrea generalmente es un síntoma de un mal funcionamiento del aparato digestivo. Recuerda consultar con tu médico o naturópata de confianza.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Iniciaremos el tratamiento presionando con energía la zona sacro lumbar (situada al final de la espalda) durante aprox. treinta segundos, descansaremos unos segundos y debemos repetirlo durante varias veces al día. También trabajaremos con el colon, ascendente, descendente y sigmoides, para finalizar con los riñones y la vejiga, los ovarios o la próstata, el hígado y la vesícula.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La diarrea es un síntoma de perturbación del tránsito intestinal.

BLOQUEO EMOCIONAL: En el plano físico, la diarrea representa el rechazo del alimento antes de que el organismo haya podido asimilar lo que necesitaba, por lo tanto, la persona afectada hace lo mismo, pero en los planos emocional y mental. Este problema se manifiesta en la persona que rechaza demasiado rápido lo que puede ser bueno para ella. Le parece que lo que le sucede es difícil de asimilar. No ve su utilidad. De este modo se priva de disfrutar la vida plenamente, lo cual le genera ingratitud. Siente más rechazo y culpabilidad que gratitud. El rechazo que siente esta persona está más ligado al mundo de tener y hacer que al de ser. Tiene miedo de no tener algo o de no hacer lo suficiente, de hacerlo mal o de hacer demasiado. Su sensibilidad emotiva está trastornada. Por ello, tiende a rechazar rápidamente una situación que la confronta con sus miedos, en lugar de experimentarlos.

BLOQUEO MENTAL: Sufrir diarrea te ayuda a darte cuenta de que no te estimas lo suficiente y que crees no merecer lo que es bueno para ti. Si no te puedes nutrir de buenos pensamientos hacia ti mismo, es difícil esperar que otros lo hagan. Tal vez tengas que esperar mucho tiempo! Además, recuerda que lo que proviene de los demás es temporal.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DIENTES

1ª Etapa. (Supervivencia) 3ª Etapa (Movimiento, valorización) y 4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Atrapar el pedazo.
Resentir: “No consigo decir lo que tengo en la cabeza”; “no me puedo afirmar”.

Esmalte: (3er Nivel): "Me desvalorizo porque no consigo morder". "Tengo prohibido morder por educación o razones morales". "Podría morder pero no se me permite, no tengo derecho, estoy demasiado bien educado". (4º Nivel). "Moralmente no me doy el derecho de morder".
Dentina, marfil: Conflicto de desvalorización al no poder, no ser capaz, de morder por sentirse demasiado débil".
Incisivos: Cortar.
Caninos, colmillos: Sexual, destruir.
Molares: Moler.
Pulpa de los dientes: "Prohibido alimentar mi agresividad".
Louise L. Hay:
Causa probable: Incapacidad de morder nada. Creencias arraigadas que se destruyen.
Nuevo modelo mental: Creo cimientos firmes para mí y para mi vida. Elijo creencias que me apoyen con alegría.
Dolores en los dientes: "Querer atrapar el pedazo" Ejemplo: Le duelen los dientes desde que comenzó un régimen, se lo comería todo pero no puede.

Diccionario Jacques Martel:
Los dientes: Mis decisiones, vinculadas al lado femenino arriba, vinculadas al lado masculino, abajo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Opiniones rígidas. Mentalidad cerrada. Incapacidad de aceptar ideas nuevas. Indecisión mantenida mucho tiempo. Incapacidad de analizar las ideas para decidir
Nuevo modelo mental: Tomo mis decisiones basándome en los principios de la verdad y descanso tranquilo sabiendo que en mi vida sólo obra la Recta Acción. Acojo de buen grado las ideas nuevas y las preparo para digerirlas y asimilarlas.

Muela del Juicio:

Louise L. Hay:
Causa probable: Negarse el espacio mental para crearse una base firme.
Nuevo modelo mental: Abro mi conciencia a la expansión de la vida. Cuento con un enorme espacio para crecer y cambiar.

DIENTES (Significado) – Realidad inaceptable. Conflicto profundo. Culpabilidad respecto a lo que decimos. Represión de lo que queremos decir. SOLUCIÓN POSIBLE: Comprender y aceptar lo que ocurre. Manifestar lo que sentimos sin miedos

ODONTOLOGICOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he sido incapaz de analizar bien situaciones, y no he tomado a tiempo las decisiones oportunas

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy seguro. Analizó, desmenuzo, clasifico y decido en casa ocasión lo que discierno como oportuno

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se considera un problema dental al dolor ocasionado por una caries, la rotura de un diente o la pérdida del esmalte.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como los dientes sirven para moler los alimentos, se les relaciona con la trituración de las ideas o con las circunstancias nuevas que deben ser asimiladas. La persona a la que le duelen los dientes suele tener dificultad para decidirse, ya que no analiza bien las situaciones. Los dientes también sirven para morder. Un problema en ellos puede indicar que la persona se siente impotente e incapaz de defenderse en la vida. Los ocho dientes del lado superior derecho tienen relación con el deseo de manifestar lo que la persona quiere hacia fuera; todo problema en uno de estos dientes expresa una dificultad para encontrar nuestro lugar en el exterior. Los ocho dientes del lado superior izquierdo tienen relación con el deseo de manifestar lo que la persona lleva en sí misma; todo problema en uno de estos dientes expresa una dificultad para realizar su deseo de ser. Los ocho dientes del lado inferior derecho se relacionan con la concretización de algo, como por ejemplo el trabajo; todo problema en uno de estos dientes expresa una dificultad para concretar nuestra vida. Los ocho dientes del lado

inferior izquierdo tienen una relación con la concretización de la sensibilidad de la persona, de todo lo que lleva en ella; cualquier problema en uno de estos dientes expresa una falta de reconocimiento afectivo del medio familiar.

BLOQUEO MENTAL: Como el lado derecho del cuerpo tiene una correspondencia directa con nuestro padre, los problemas en los dientes del lado derecho te indican que todavía hay conflictos pendientes de resolver con él, es decir, que sería bueno que tuvieras una reacción diferente hacia él, que lo aceptaras más. Si es del lado izquierdo, sucede lo mismo, pero con la madre. Además, los cuatro incisivos superiores representan el lugar que quieres ocupar junto a tus padres, y los cuatro incisivos inferiores el lugar que éstos ocupan. El mensaje implícito en todo problema dental es principalmente que actúes, que concretices tus deseos. Aprende a ver las situaciones como son. Si es necesario, acepta pedir ayuda para que puedas discernir mejor. Ocúpate de tu YO QUIERO. Vuelve a contactar con tu poder interior y concédete permiso para defenderte. Si sufres un problema de desgaste en los dientes y el esmalte está desapareciendo gradualmente, es muy posible que te estés dejando utilizar por quienes te rodean. En general, la persona que se deja manejar por los demás critica mucho internamente, pero no se afirma exteriormente. Quisiera que los demás cambiaran. Tu mejor protección para que no dejes que te utilicen es el amor verdadero hacia tus seres queridos. El rechinar los dientes, que se manifiesta sobre todo en la noche, es signo de que la persona durante el día reprime la ira y la tensión. El cuerpo, inteligentemente, utiliza con frecuencia la noche, los momentos de sueño, para ayudarnos a liberar las tensiones vividas durante la vigilia. Sin embargo, esta liberación es temporal. Debes ocuparte de esta ira contenida antes de que te ocasione muchos más problemas que el rechinar de los dientes.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

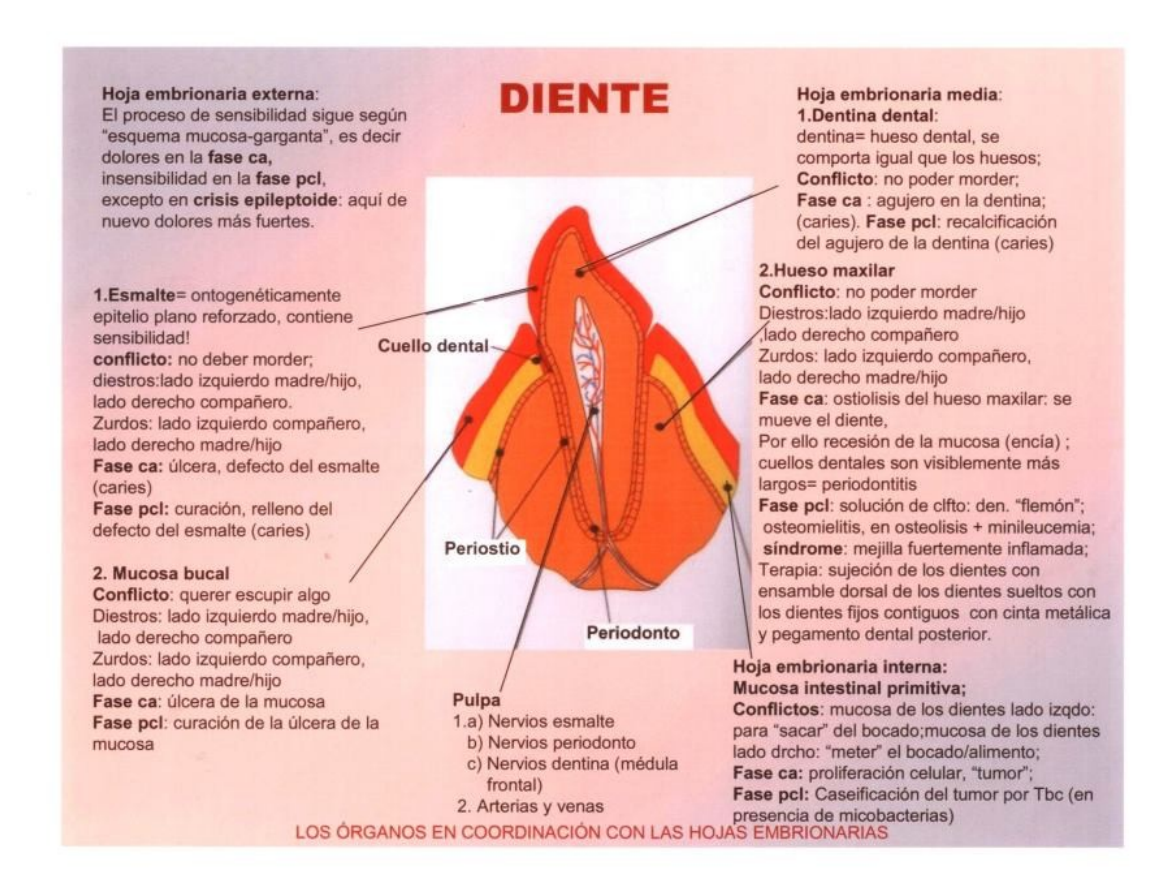
ENCÍA (DOLOR EN LA) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La encía es la porción de la mucosa que recubre la base de los dientes.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona a la que le duelen las encías tiene miedo de poner en práctica una decisión ya tomada, porque teme los resultados o las consecuencias de la misma. El miedo que siente a hacer sus demandas con respecto a lo que quiere está relacionado con el miedo a llevar a cabo su decisión. Además, siente angustia porque se siente impotente.

BLOQUEO MENTAL: Es importante que verifiques si tus temores son infundados o reales. El hecho de que no hayas logrado lo que te propusiste, no significa que tampoco lo lograrás ahora. Además, es bueno recordar que en la vida no existen errores, solamente experiencias que te harán crecer y que un día necesitarás. Tu cuerpo te dice que te atrevas a expresar tus necesidades a fin de realizar lo que quieres y que vivas una etapa cada vez en lugar de querer que el resultado deseado llegue de forma inmediata. También te indica que debes creer en tu capacidad y en tu poder para hacer tu vida.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



DINERO

Conflicto: Tiene que ver con el **afecto**. Como si debiese comprar el afecto.

DISCO INTERVERTEBRAL

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Conflicto de desvalorización (más ligero que el del hueso). Trabajo y amortiguador. Conflicto del cojín.
Resentir: "No estoy a la altura en el trabajo". "No puedo descansar sobre mi mismo". "Debo actuar de amortiguador entre dos seres queridos que se pelean".



DISCONDROSIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Necrosis del cartílago.

Conflicto: Ligero conflicto de desvalorización de sí mismo. La localización corresponde a la ubicación del tipo de conflicto.

DISENTERÍA

Inflamación del intestino (Colon) con diarrea grave que contiene moco y sangre en las heces.

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor y rabia intensa.
Nuevo modelo mental: Creo paz en mi mente, y mi cuerpo la refleja.

DISLEXIA

4ª Etapa (Relación)

Puede haber algo de lateralidad contrariada. Hay mucho de transgeneracional.

Conflicto: Rotura de relaciones con los padres de los padres.
Resentir: “Quiero estar separado de mis padres". "Los padres tienen mal rollo con sus padres".

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La dislexia es un trastorno que afecta al aprendizaje de la lectura. El niño o el adulto disléxico tienen problemas con la organización del espacio, los errores que cometen al leer persisten o se agravan.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este trastorno se produce generalmente en niños que se sienten presionados o forzados a sobresalir intelectualmente. Les cuesta trabajo utilizar de manera simultánea los dos hemisferios del cerebro. En el plano metafísico, esto significa que este niño tiene problemas para armonizar sus principios femenino y masculino. Su alma está indecisa, confundida ante el género que eligió en esta vida. Este problema es profundo e inconsciente. Su cerebro tiene dificultades para armonizar las interacciones que se dan entre sus dos hemisferios cerebrales.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres dislexia, lo primero que te aconsejo es que consultes a un kinesiólogo educativo, el cual te hará practicar algunos ejercicios que pueden ayudarte a restablecer el equilibrio entre la parte izquierda y derecha de tu cerebro. Después, es importante que decidas de una vez por todas, el género que elegiste y con el cual aceptas avanzar en esta vida. Es una decisión que debes tomar con firmeza, en lo más profundo de ti. Por otro lado, no tienes que crearte este problema físico para tener una excusa por no ser perfecto intelectualmente. Esto no te impide ser una persona inteligente y con muchos talentos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DISPERSIÓN MENTAL

Conflicto: Estar vigilante.

DISTENSIÓN

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Desvalorización que fragiliza. Te sientes frágil ante una situación o alguien.

DISTROFIA MUSCULAR

Conflicto: Conflicto de desvalorización e impotencia. Incapacidad de avanzar, de crecer.

Louise L. Hay:
Causa probable: No vale la pena crecer.»
Nuevo modelo mental: Me elevo por encima de las limitaciones de mis padres. Soy libre de ser lo mejor que pueda.

MUSCULARES PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he opuesto resistencia a los cambios y evitado las experiencias nuevas.

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy seguro y decidido, la vida supone cambios y lecciones nuevas; las aprendo con habilidad y camino con seguridad.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La palabra distrofia designa a un trastorno en la nutrición de un órgano o de toda un área anatómica, cuyas modificaciones producen a menudo una atrofia o una hipertrofia.

BLOQUEO EMOCIONAL: Debido a que en esta enfermedad hay una pérdida de control muscular, ello indica que la persona que la padece está tan controlada por su pasado que ha llegado al límite. Es una persona con ideas autodestructivas inconscientes y a menudo interpreta el papel de víctima para llamar la atención. Sin embargo, ha procurado controlar y esconder este aspecto de sí misma. Se desvaloriza fácilmente y le resulta difícil alimentarse de pensamientos hermosos de amor hacia sí misma. Es por ello que, para su bienestar, se vuelve cada vez más dependiente de los demás.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres distrofia, el mensaje que recibes es importante y urgente: ha llegado el momento de que aprendas a amarte y dejes de esperar que los demás lo hagan. Hasta ahora has creído que enfermándote o teniendo problemas lograrás más atención y amor. Pero creer que un problema más grave te dará amor, no es la solución ideal para ti. ¿Estás listo para pagar el precio de convertirte en totalmente dependiente de los demás y del sistema para lograr más atención? Sería más sensato que tomaras conciencia de todas tus capacidades y de tus talentos, que los hicieras valer y buscaras llamar la atención de esta manera en lugar de recurrir a una enfermedad.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

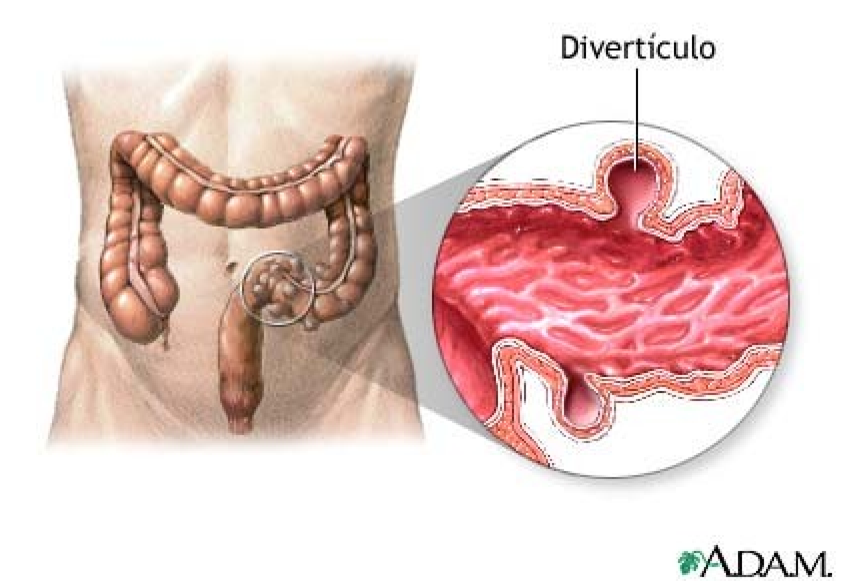
DIVERTÍCULO

1ª Etapa (Supervivencia)

Ver Colon.

ES un saco o bolsa anormal que sale de la pared de un órgano hueco como por ejemplo el colon.

Conflicto: La suciedad ha de quedarse en casa.. Traición, vivida de forma fuerte.



DOLOR

Dolores, en general: Sentimiento escondido de culpa. La culpa busca castigo y el dolor es el castigo. Resistencia a lo que es. La resistencia crea más dolor. Algo necesita un cambio.
Meteorismo, dolor por acumulación de gases: Aferramiento de ideas y posturas. Temor. Ideas no digeridas.

Diccionario Jacques Martel:
Dolor Frecuentemente, forma de auto - castigo frente a un sentimiento de culpabilidad. A veces se puede relacionar con una necesidad de atención, un miedo o ira.

DOLOR

Para mí, cualquier clase de dolor es una indicación de culpa. La culpa siempre busca el castigo, y el castigo crea dolor. El dolor crónico proviene de una culpa crónica, con frecuencia tan profundamente sepultada que ya ni siquiera tenemos la menor conciencia de ella.
El sentimiento de culpa es una emoción totalmente inútil, que jamás hace que nadie se sienta mejor ni modifica para nada una situación.
Su «sentencia» ya se ha cumplido, de manera que déjese salir de prisión. Perdonar no es más que soltar, dejar partir...

DOLOR (Significado) - Angustia mental o emocional. Desarrollar la sensibilidad, (depende de la parte afectada). SOLUCIÓN POSIBLE: Desarrollo de la sensibilidad, Conectar con la realidad.

DOLOR REPENTINO LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un dolor repentino es un dolor inexplicable que puede surgir de pronto en cualquier lugar del cuerpo.

BLOQUEO EMOCIONAL: Al igual que el sistema penal decreta que cuando una persona es culpable debe pagar una multa o ser encarcelada, el ser humano insiste en castigarse cuando se declara culpable. Sin embargo, esto ocurre a nivel inconsciente. El dolor repentino es una de las maneras que los humanos utilizan para castigarse: se hacen daño. Este elemento ha sido utilizado desde hace mucho como medio de castigo. Indica que la persona que lo sufre se ha declarado culpable de algo que hizo o no hizo, quiere o no quiere hacer, incluso sin comprobar si su culpa es real. Observando para qué sirve la parte del cuerpo afectada, la persona sabrá en qué área siente esa culpa.

BLOQUEO MENTAL: Si eres del tipo de persona que se acusa fácilmente y se declara culpable, sin duda creerás que castigándote neutralizarás tu sentimiento de culpabilidad. Por desgracia esto no soluciona nada, porque cada vez que te sientes culpable tienes que volver a empezar. Es muy probable que los dolores que sientes tiendan a desaparecer si te detienes a comprobar tu culpabilidad. La gran mayoría de los individuos que se acusan fácilmente rara vez son culpables. Esto significa que hiciste daño o quisiste dañar intencionalmente a otro o a ti mismo. Sentirte culpable cuando no lo eres significa que necesitas revisar tu sistema de valores y tus creencias. Una vocecita en tu cabeza te dice que eres culpable, pero no tu corazón, tu DIOS interior. Esa vocecita es el eco de la voz de otra persona (a menudo uno de los progenitores) que registraste y al que decidiste creer. Si cambias tu concepto de culpabilidad, evitarás este sentimiento inútil.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

DOLOR EN REUMATOLOGÍA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

A nivel médico es muy sencillo, no se preguntan porque hay dolor, dicen que es el edema que provoca el dolor, o la fractura… Pero para nosotros no es suficiente, necesitamos saber si se trata del ***periostio***, o se trata *del* ***ligamento****, del* ***tendón****, del* ***músculo***, o de *la* ***fascia*** , porque tenemos que hacer un diagnóstico muy preciso. Debemos afinar lo máximo posible, qué tejido está dañado, porque en función del tejido tendremos una descodificación particular. Vamos a trabajar con las **creencias** y certezas en general en relación al dolor.
El dolor aparece también en fase de reparación del hueso, debido al edema del periostio.
Conflicto: 2 Conflictos:
1. Nivel clásico: Periostio = "Deseo de separación, contacto no deseado, contacto doloroso. Conflicto de separación con resentimiento de brutalidad (en caso de pelea).
2. Nivel Psicosomático:
   a) La comparación: "Me comparo mal, no he hecho una correcta apreciación."
   b) Resultados satisfactorios: Conflicto arcaico de base.
   c) Impotencia en la situación: Realización, soportar.
   d) La falta de respeto: La falta del amor.
Resentir: "
Dolor de columna en las mujeres: "No me siento apoyada en la estructura familiar". "Se siente impotente en su relación social".

Dolor de cabeza: Control, maestría, es la tonalidad de las personas que tienen trastornos cerebrales. Conflictos motores = "tics".
Dolor con sufrimiento moral: Ejemplo: "Esto me está haciendo sufrir". Debemos poner valor del 0 al 10 al dolor (el mismo paciente) para elemento de referencia.

Las personas con **reumatismo** tienen un sentimiento de víctima, una carencia afectiva y una amargura crónica.

Ejemplos:

a) Una persona se tira por la ventana desde un 15 piso y se fractura… Es lógico, se llama el efecto dosis. Si os caéis desde 3 cm., no os vais a hacer nada, pero si caéis de un 15º piso y tenéis fracturas es normal, es lógico. *Biomecánicamente un hueso puede soportar un cierto impacto*, pero tiene un límite, más allá, se sobrepasa su resistencia.

b) Un hombre de 75 años que pasea por la calle y un niño pequeño al correr le da un golpe en el brazo. *El señor se fractura el radio*. Si cada vez que un niño le da un golpe a un adulto tiene una fractura, no habría más niños.

Dos extremos: Tenemos aquí los dos extremos y *donde no hay que equivocarse, es pensar, en que el niño ha sido el que ha chocado con el señor, y que ha sido la fuerza del choque lo que ha fracturado el radio*.

*Antes de que se produzca la fractura debe existir una **"fragilización"** de este hueso.* Lo más importante que hay que comprender, es esto, porque el traumatismo es el *desencadenante*, pero antes había un *conflicto* que había *fragilizado* una parte del hueso.
¡¡ Eso es lo que vamos a descodificar !!.

Hay dos posibilidades:

La primera, clásica:
Voy por la calle y me tuerzo el tobillo. Voy al médico, me hace una radiografía y me dice que es un esguince simple y que debo reposar 3 semanas o un mes. Al cabo de tres semanas o un mes ya estoy bien y no necesito descodificación.

La segunda:
Es cuando al cabo de unos meses o dos o tres años, todavía no se ha curado, es entonces cuando vienen a vernos.
Es aquí donde vamos a tener un resultado, porque no hay el proceso normal de un esguince, por lo tanto *quiere decir que hay conflicto.*
Cuando es una fractura es lo mismo, *si al cabo de tres meses de la fractura no ha consolidado, hay conflicto*.

Proceso de curación…

También *se puede descodificar durante el proceso de curación y se acelerará el proceso de sanación*.
Para ser un teórico, siempre que hay una lesión hay un conflicto, porque si camino por la acera y me hago un esguince, *inconscientemente estoy viviendo un conflicto*, pero yo no lo sabía y el traumatismo me lo revela.
Mi tobillo me dice: *"ocúpate de ti,… tienes un problema...".*
Y yo, sinceramente, prefiero ocuparme de un esguince de tobillo que un cáncer de colon.
Esto me está revelando algo que no había resuelto.

Diccionario Jacques Martel:
Reuma Frecuentemente relacionado con la crítica, bien hacía uno – mismo, bien hacía los demás.

Louise L. Hay:
Causa probable: Sentimiento de ser víctima. Falta de amor. Amargura crónica. Resentimiento.
Nuevo modelo mental: Yo creo mis experiencias. El amor y la aprobación de mi mismo y de los demás hacen que mis experiencias sean cada vez mejores.

REUMATOLOGICOS O DE HUESOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he estado muy afectado por las criticas y los abusos y he creído ser una victima de los demás

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy guiado por el cosmos y mi equilibrio y soporte es perfecto. Veo a los demás con amor

---

DOLORES MENSTRUALES

Dismenorrea.

Asociado al acné (producción de andrógenos)

Conflicto: La mujer desea que su bebé sea niño y gestiona mal las hormonas masculinas. Hemos sido muy deseados como hijos.

Problemas menstruación , rechazo de la feminidad, culpa, temor. Relacionar genitales con sucio y pecaminoso.

Dismenorrea:

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado consigo misma. Odio al cuerpo o a las mujeres.
Nuevo modelo mental: Amo mi cuerpo. Me amo. Amo todos mis ciclos. Todo está bien.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Debe comenzar el tratamiento unos cinco días antes del período y continuarlo hasta que termine.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Trataremos las glándulas tiroides y pituitaria, el sistema nervioso, el timo, el páncreas, las suprarrenales y los ovarios.

DORSO PLANO

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Deformidad de columna que consiste en la desaparición de la cifosis dorsal fisiológica

Conflicto: Rigidez. Si eres rígido psíquico eres rígido físico. Personas muy orgullosas.

EL DUELO

Toma plena conciencia de la la importancia que la naturaleza nos reenvía a través de nosotros, la respiración.
Toma única y exclusivamente atención a tu respiración. Una respiración profunda (coges aire), inhalando perfectamente el aire que llega hasta el final de tus alvéolos, tomando plena conciencia de la entrada de aire beneficiosa de la vida, del oxigeno que llega hasta tus pulmones.
Y cuando llega a tus pulmones reproduce lo más importante, los beneficios para todos los componentes de la sangre.
Y ahora con esa conciencia, cierra los ojos y sigue sintiendo tu respiración. Esa respiración profunda que te va a permitir tomar plena conciencia de la importancia de la respiración.
Sigues pensando en tu respiración y ahora te das cuenta que a través de ese oxigeno, de ese intercambio en tu pulmón, tu vibras.
Al mismo tiempo que cuando eliminas el aire, eliminas aquello que ya no necesita nuestro cuerpo. Estas eliminando el anido carbónico, lo que ya no es bueno para ti.
Y ahora con una respiración, mas tranquila, mas suave, mas calmada, tomas consciencia de tu cabeza, de tu cara relajándote.
Relajas la frente, relajas los parpados, las mejillas y la mandíbula. Te sientes bien, tranquilo/a.
Y ahora con esa tranquilidad, con ese bienestar, sigues prestando atención a los músculos importantes del cuello y las cervicales relajándose. Cuando relajes es musculatura permites que esa sangre limpia, oxigenada suba libremente hacia tu cerebro, tu cabeza, y te sientas un poco mas relajado/a.
Con esa sensación de tranquilidad, de relajación, sigues tomando atención y prestando toda su atención a los músculos de los hombros, de los antebrazos, los brazos, relajándose.
Probablemente recibas una agradable sensación en las palmas de las manos, en la yema de los dedos que te permite relajarte un poco más.
Con esa agradable sensación y con esa nueva toma de conciencia, ya estamos experimentado a seguir prestando atención a toda la musculatura de tu espalda, relajándose.
Relajas todos los músculos fuertes de la espalda, uno a uno, sientes una agradable sensación.

Y ahora quiero que te imagines a tu columna vertebral, desde las vértebras hasta el sacro, como si fuese un tubo dorado abierto, dorado abierto y que a través de el pasa toda esa sangre limpia, oxigenada, refortalecida, revitalizada, por lo mas importante que nos envía la naturaleza: el oxigeno, la respiración. Y que gracias a esa respiración, esa sangre fluye a través de la columna vertebral y pasa a través de cada uno de nuestros órganos de tu cuerpo. Y con esa sensación te sientes potenciado/a. Te sientes realizado/a, reconocido/a por la vida.

Y ahora sigues prestando a toda tu atención a los músculos del tórax, relajándose.
Cuando relajes esa musculatura fuerte, el tórax, permites que el espacio en tus pulmones sea más grande. Y reinicias otra ve es mecanismo tan importante de la naturaleza, la respiración.
Deja mas espacio a tu corazón para que lata rítmicamente bien. Y te siente tranquilo, protegido/a, en paz, y con esa sensación tan agradable de bienestar, de reconocimiento, de tranquilidad, te relajas un poco, mas.
Ahora te pido que prestes toda la atención en el abdomen, reciban es sangre limpia, oxigenada, refortalecida y se beneficia de ella el hígado, páncreas, el bazo, tus riñones y tus intestinos. Y eso te hace sentir bien, tranquilo/a, relajado/a. Con una agradable sensación de tranquilidad, de bienestar, de paz.
Y ahora sigues prestando toda tu atención a los músculos del tórax, relajándose. Cuando relajas es musculatura fuerte, el tórax, permites que el espacio en tus pulmones sea mas grande.
Y reinicia otra vez ese mecanismo tan importante de la naturaleza, la respiración.
Deja mas espacio a tu corazón para que lata rítmicamente bien. Y te sientes tranquilo/a, protegido/a, en paz y con esa sensación tan agradable de bienestar, de reconocimiento, de tranquilidad, te relajas un poco mas.
Ahora te pido que prestes toda la atención en el abdomen y relajes toda la musculatura abdominal nuevamente.

Cuando relajas esta musculatura estas permitiendo que todas los órganos de tu abdomen reciban esa sangre limpia, oxigenada, refortalecida y se beneficia de ella el hígado, el páncreas, el bazo, tus riñones y tus intestinos. Y eso te hace sentir bien, tranquilo/a, relajada/o, con una agradable sensación de tranquilidad, de bienestar, de paz.
Y ahora te pido que prestes atención a toda la parte inferior de tu cuerpo. La pelvis, a los órganos uro genitales, el perineo, a los glúteos relajándose. Relajas los muslos, relajas las rodillas y relajas las músculos de las piernas tomando plena conciencia de estado de relajación. Y eso te hace sentir bien, tranquilo/a, estas tomando conciencia de tu cuerpo totalmente relajado, totalmente entregado. Toma plena consciencia de esa posición que tiene tu cuerpo. Estas entregado totalmente a una relajación profunda en la cual el único dueño es tu inconsciente y ahí dónde estas en lo ,as profundo de ti en el campo de las infinitas posibilidades donde todo es posible.
Y ahora le quiero pedir a tu inconsciente que haga y deshaga, que ordene y desordene todo aquello que deba ser hecho y deshecho, ordenado y desordenado para tu sanación. Y que lo haga como el lo crea mas conveniente y sea mejor para ti. Y ahí en ese momento, en lo mas profundo de tu alma donde te encuentras en este momento quiero pedirle a tu inconsciente que ponga delante a …. o a aquellas personas, de las cuales tú hoy te a despedir en este duelo. Y ahora voy a pedirte que la/s contemples tal y como son, tal y como es. PAUSA (10 segundos)

Y ahora te pido que te fijes so hay una cosa física que te une a el/ella/ellos, y puede ser una cuerda, un cordón umbilical, puede ser un hilo. Quizás una cadena, o posiblemente sea un rayo de luz. Cualquier cosa que parecido.
(Pausa 30 a 40 segundos.)

Y ahora de doy permiso para que eso que te esta uniendo físicamente a esa persona o con esas personas, lo cortas como tu quieras simbólicamente. Y te lo puedes cortar con unas tijeras, con un cuchillo, con una sierra, como tu quieras, lo que sea mejor para ti.
PAUSA (30 segundos).

Y ahora que has tomado toda la consciencia de que no perteneces a nada, ni a nadie, de que tu vida es única, de que eres una persona única, y totalmente agradable y con esa consciencia ahí delante de quien estas donde has cortado cualquier vinculo que te unía a esa/s personas, te voy a pedirte que les des las gracias, le agradezcas cualquiera cosa que han hecho por ti en la vida, todo lo que han hecho por ti. Y que gracias a eso, gracias a como tu, has recibido es proyecto de vida, tu hoy estas aquí intentando cambiar, solucionar es proyecto que ellos idearon par ti, porque ahora ya no es necesario, ya no lo necesitas. Y ahora con esa consciencia, con esa toma de consciencia tan importante que acabas de experimentar, les das las gracias, les agradeces despidiéndote de ellos, de la forma que tu quieras.
PAUSA (30 segundos).

Y ahora que has tomado plena conciencia que no perteneces a nada ni a nadie, de que eres un ser único y totalmente real, quiero pedirte que desde ahí, desde ese punto donde estas, a esa persona o esas personas, la/s convierta/s en un símbolo, un objeto lo que tu quieras, que sea muy importante para ti.
PAUSA (5 segundos)

Y ahora ese símbolo/esos símbolos los coloques en una bolsa de papel del color que tu quieras y la dimensión que tu quieras. Y es a bolsa de papel, le pones cuantos globos le creas tú necesario para que esa bolsa pueda subir, subir y subir. Y cuando tú decidas, sueltas la bolsa, en la que subirá, subirá, subirá.
Y ahora le pides al Universo, que esos objetos los coloque en el nivel y en sitio donde creas que son más necesarios y donde ellos están mejor. PAUSA (5 segundos).

Y ahora tú tomas plena consciencia que eres una persona totalmente libre. De que toda tu vida sola y únicamente de pende de ti y que tu, única y exclusivamente eres el hacedor de tu vida, de tu proyecto de vida. Y ahí en el lugar mas profundo de tu alma quiero que le pidas al Universo que te envié un símbolo, una imagen o un recuerdo tal vez que te sirve como un recurso el cual, en un salto cuántico vas a proyectar desde ese momento que te llega a tu

mente, a tu inconsciente, y lo transformes en ese momento donde tu inconsciente sabe donde se produjo ese desequilibrio emocional.
PAUSA (5 segundos).

Y ahora con esa toma de conciencia y con ese hecho, el que acabas de realizar, con esa limpieza emocional que acabas de experimentar tu, en lo mas profundo de ti, para que tu cuerpo y todas y cada una de las células de el, puedan integrar, puedan totalmente comprender todo lo que acabas de experimentar, vas a bajar un poco mas la cabeza, los hombros, los brazos, la espalda, relajas un poco mas el tórax, el abdomen, la pelvis, los muslos, rodillas, piernas y pies. Y te relajas un poco más.

Te voy a dar un minuto de tiempo para que puedas integrar, procesar dentro de ti, todo lo que has experimentado en esos momentos y puedas volver a esta sala, donde te encuentras en el momento en que te encuentras, totalmente recuperado, re ordenado, en todos tus sentimientos, emociones para que toda tu musculatura este pendiente de ti en el memento que te necesite.
PAUSA (1 minuto)

Muy bien, y ahora poco a poco vas a ir moviendo los dedos de los pies, los dedos de las manos, las manos, los brazos, las piernas. Con suavidad, la espalda, un poco mas enérgicamente después como si te acabaras de levantar después de una noche totalmente reparadora. Para que toda tu musculatura pueda estar pendiente de ti.
Giras el cuello hacia la derecha, hacia la izquierda, para que todos los músculos estén plenamente en consciencia de que como tú en estos momentos y cuando tu quieras puedes abrir los ojos.

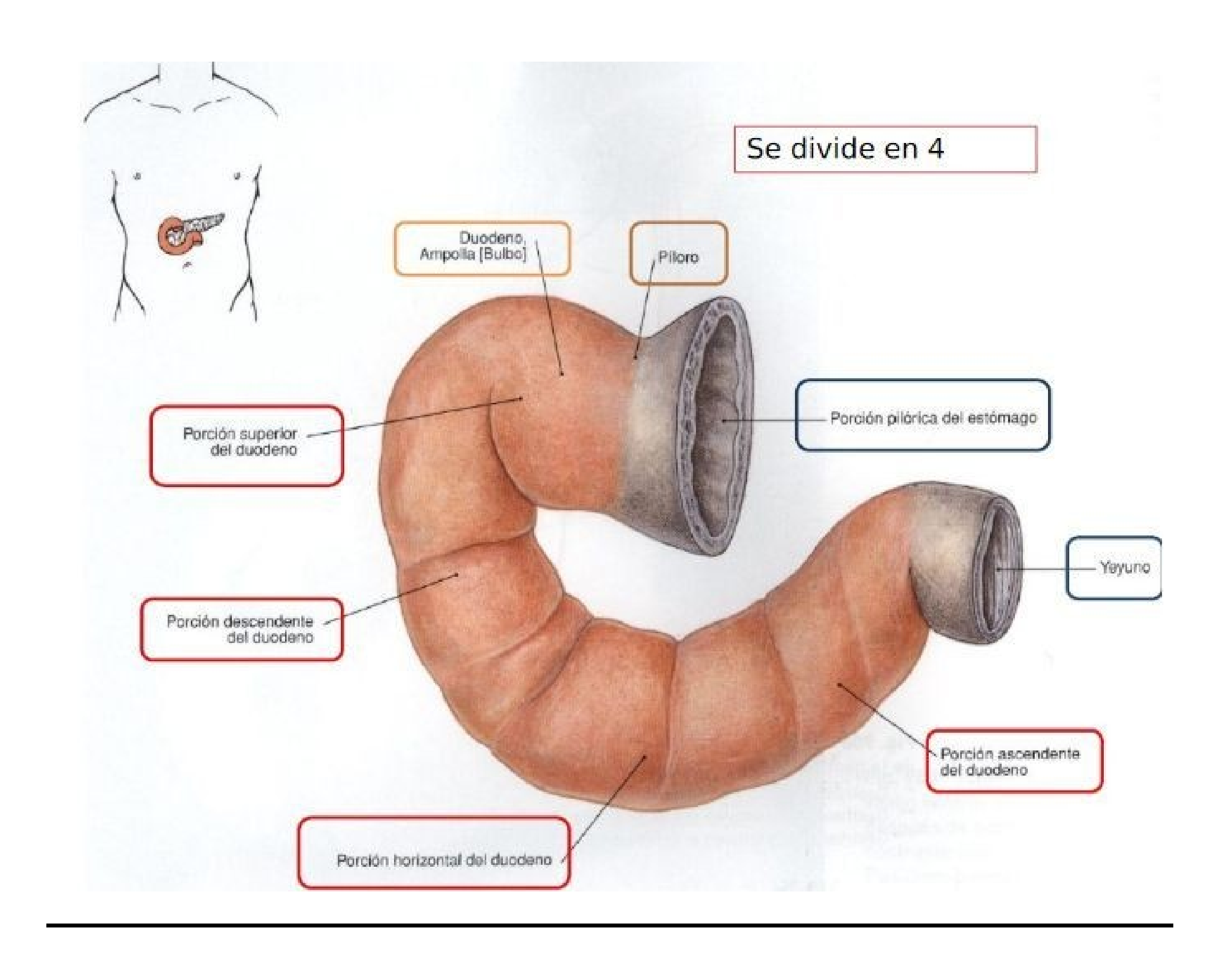
DUODENO (Excepto bulbo)

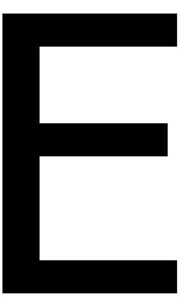
1ª Etapa (Supervivencia).

En el sistema digestivo, el **duodeno** es la parte del intestino delgado que conecta el estómago con el yeyuno.

Conflicto: Trago algo pero no acaba de pasar lo que quería que pasase. No poder digerir la presa. Contrariedad con uno de los miembros de la familia, compañeros de trabajo, amigos o dinero (falta). Conflicto de injusticia (noción de falta). Falta + Injusticia.
Resentir: "Esto no es como lo esperaba" (negativo). "No puedo aceptarlo, es injusto (en un medio amargo)". No puedo soportarlos, tragarlos".

Jugos pancreáticos + Jugos biliares (Todos los pedazos están digeridos)


Se divide en 4
Duodeno, Ampolla [Bulbo]
Píloro
Porción superior del duodeno
Porción pilórica del estómago
Yeyuno
Porción descendente del duodeno
Porción ascendente del duodeno
Porción horizontal del duodeno



ECTODERMIS.

Neuroblasta: nevraxa, retina, ganglios nerviosos cerebro - espinales y simpáticos, nervios craneales, médulo – suprarrenal.

Epiblasta: epidermis, faneras, mucosa anal, vaginal, bucal, de las orejas internas, cristalino, iris, esmalte de los dientes, antehipófisis.

AORTA
ARTERIAS CORONARIAS
BOCA: mucosa
BRONQUIOS
DIENTES: marfil
ESTÓMAGO (pequeña curva)
BULBO DUODENAL –PILORA
VAINA DE LOS NERVIOS
GLÁNDULAS SALIVARIAS: canales.
LARINGE
NARIZ, SENOS: mucosa
ESÓFAGO: dos tercios superiores
OREJA INTERNA
EPIDERMIS
RECTO
RIÑONES: pelvis del riñón.
REDES BILIARES Y PANCREÁTICAS
SENOS (PECHOS) canales galactóforos.
TIROIDES: canales excretores.
URÉTERES
UTERO – cuello
VAGINA
VENAS Y ARTERIAS CORONARIAS
VENA PERIFÉRICA
VESICULAS SEMINALES
VÉJIGA (mucosa)
VIA LAGRIMAL.

ECZEMA en el codo

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Separación con relación al trabajo.
Resentir: *"Me siento separado del trabajo"*

Ejemplo: Un chico joven con eccema en el codo. En el instituto, además de las asignaturas, había un club de fotografía, pero como no estudiaba, los padres le quitaron del club, y el eccema tenía relación con este tema.

Diccionario Jacques Martel:
Eczema Frecuentemente relacionado con el hecho de ya no tener contacto con un ser amado.

Eczema:
Louise L. Hay:

Causa probable: Antagonismo intenso. Erupciones mentales.
Nuevo modelo mental: La armonía, la paz, el amor y la alegría me rodean y moran dentro de mí. Estoy a salvo y seguro.

ECZEMA en la piel

4ª Etapa (Relación).

Ver. Granos

Conflicto: Conflicto de separación (de una persona, animal u objeto). Miedo a quedarse solo.
Resentir: "Estoy separado del contacto". "Tengo granos, nadie quiere acercarse a mí". "Quiero sentir el contacto" (Sentido Biológico).

Eczema bajo el cabello: Tengo que ser visto y escondido. "Quiero que mi trabajo se vea, sea reconocido, pero no me gusta resaltar, sobresalir". "Mi padre es extrovertido, mi madre lo contrario".

La piel es falta de contacto. El ser humano debe de sentir el contacto para estructurarse correctamente. La Epidermis.
El Eczema siempre es un conflicto de separación y no se cura porque no entendemos el proceso. Se confunde muchas veces con una alergia.

Diccionario Jacques Martel:
Eczema Frecuentemente relacionado con el hecho de ya no tener contacto con un ser amado.

Eczema:
Louise L. Hay:
Causa probable: Antagonismo intenso. Erupciones mentales.
Nuevo modelo mental: La armonía, la paz, el amor y la alegría me rodean y moran dentro de mí. Estoy a salvo y seguro.

Espinillas:

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de ocultar la fealdad.
Nuevo modelo mental: Me acepto como a una persona hermosa y amada.

EDEMAS Hinchazón

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Las retenciones de líquido (en las piernas, o sobrepeso por líquido) también se pueden relacionar con el riñón en una tonalidad de supervivencia, porqué no va eliminando las sobras de líquido (aguas estancadas, no filtra).

Si nosotros estamos en el desierto y no tenemos agua, nuestra biología cerrará los canales colectores para poder sobrevivir más tiempo, al recuperar agua, se abrirán y volveremos a sacar orina (líquido). Los canales se cierran cuando estamos viviendo una situación de supervivencia continuada. Además los líquidos son "los referentes" por cuando en la evolución salimos del agua (el referente que nos envuelve) y en el parto, también salimos del agua. Los edemas pueden ser de diferente tamaño según la importancia del conflicto.

Aquí sigue siendo importante la pregunta cuando: "**¿Cuando empezó a acumular líquido?**" y luego "¿Qué pasó poco antes de empezar a acumular líquido?" También aplicaremos la cuestión existencial, los miedos existenciales y el riñón siempre se asociará a los referentes (líquido).
Hay muchos conflictos de **riñón** en los **inmigrantes**, porqué han perdido sus referentes.

Diccionario Jacques Martel:
Hinchazón (edema) Frecuentemente relacionada con el hecho que me siento limitado o tengo miedo de estar limitado o parado en lo que deseo hacer.

edema:

Louise L. Hay:
Causa probable: ¿De qué o quién no quieres desprenderte?
Nuevo modelo mental: De buen grado dejo ir el pasado. Tranquila y segura me libero. Ahora soy libre.

Hinchazón:

Louise L. Hay:
Causa probable: Bloqueo del pensamiento. Ideas atascadas, dolorosas.
Nuevo modelo mental: Mis pensamientos fluyen libre y fácilmente. Tranquila avanzo a través de mis ideas.

Retención de líquidos:

Louise L. Hay:
Causa probable: ¿Qué tienes miedo de perder?
Nuevo modelo mental: Libero de buena gana y con alegría.

HINCHAZÓN

Cualquier hinchazón del cuerpo representa atascos y estancamientos en el estado emocional. Nosotros mismos nos creamos situaciones en que nos «hieren» y nos aferramos luego a su recuerdo. Con frecuencia las hinchazones representan lágrimas contenidas que sentimos como algo enquistado, o provienen de culpar a otros por nuestras propias limitaciones.
Renuncie al pasado; déjelo que se vaya y recupere su propio poder. Deje de estar pendiente de lo que quiere, y use su mente para crear lo que «sí quiere». Déjese llevar por la marea de la vida.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El edema o inflamación es una acumulación de líquido en los espacios intercelulares. Se le reconoce por la hinchazón y por la huella que queda al presionar con el dedo.

BLOQUEO EMOCIONAL: Toda retención de agua o de líquido es señal de una retención emocional. La persona se hincha para protegerse. El edema se produce también cuando surge la resolución de un conflicto. La persona vive entonces una disputa entre su ego y su corazón (mantener el conflicto o resolverlo). La zona afectada por el edema y la utilidad de esta parte del cuerpo nos indicarán en qué área tuvo lugar la retención. Por ejemplo, una pierna hinchada

indicará que la persona afectada se contiene de avanzar hacia una meta cualquiera después de haber hallado una solución.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres inflamaciones, tu cuerpo te dice que retienes líquido por falta de confianza en tus capacidades y talentos, y que te creas barreras y límites. El mensaje que recibes es que cedas y te arriesgues más siguiendo los dictados de tu corazón. Elige tu solución en lugar de mantener el conflicto en que vives.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

EFISEMA PULMONAR

4ª Etapa (Relación).

Un **enfisema** se define en términos anatomopatológicos por el agrandamiento permanente de los espacios aéreos distales a los bronquiolos terminales, con destrucción de la pared alveolar, con o sin fibrosis manifiesta. Es una enfermedad crónica comprendida junto con la bronquitis crónica en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Conflicto: Conflicto de pérdida de territorio.

Igual que una angina de pecho. Es un Pat femenino (cerebro izquierdo) en masculino sería un infarto.

- No nos olvidemos de que el corazón es casa.
- Buscar siempre el lado afectivo y el lado profesional.

ELA (Esclerosis lateral amiotrófica)

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurológica rápidamente progresiva que ataca a las células nerviosas, las neuronas, responsables del control de los músculos voluntarios, los que mueven el esqueleto.

Yaciente. Buscar un muerto.

EMBARAZO EXTRAUTERINO

1ª Etapa (Supervivencia)

Una fecundación fuera del útero es muy peligrosa para la madre, y suele terminar en intervención. El óvulo fecundado se detiene en la trompa porqué el embarazo es deseado y

rechazado a la vez. Conflicto entre el deseo consciente e inconsciente. Deseo (consciente) pero no deseo (inconsciente) o al revés.

Conflicto: Embarazo deseado y a la vez no deseado
Resentir: "Quiero a mi marido pero mis padres (a los que también quiero) lo rechazan" o "No puedo dar a mi hijo el entorno que se merece" o "El niño no debería nacer en esta familia o no es el mejor momento o lugar" o "siento que mi marido no será un buen padre". "No tengo derecho a hacer hijos en esta casa".

Boda no aceptada, desacuerdo de los padres respecto a la relación.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se considera que un embarazo es extrauterino o ectópico cuando el desarrollo se lleva a cabo fuera de la cavidad uterina.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este problema indica una indecisión, ya sea por parte del alma de ese futuro niño o de la futura madre. Es muy posible que esta indecisión sea mutua. Sin embargo, la madre que duda se siente culpable porque utiliza un medio que puede acarrearle complicaciones graves. En general, todo esto sucede de un modo inconsciente. Este tipo de embarazo puede sucederle a una mujer que decide tener un hijo para complacer a otra persona o para que la quieran, aun cuando el embarazo esté momentáneamente fuera de sus límites.

BLOQUEO MENTAL: Debes darte el derecho de tener límites y temores. Si descubres que tener un hijo en este momento es demasiado para ti, te sugiero que hables con el alma de ese bebé y le confieses lo que sientes, sabiendo que se trata de tu cuerpo, de tu vida y que tienes derecho a tomar las decisiones que quieras. De cualquier modo, tú sola asumirás las consecuencias. El hecho de imponerte un embarazo no deseado es más nocivo para ti que no tener hijos. Si después quieres uno, siempre será el momento de tenerlo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

EMBOLIAS

Las provocan coágulos de sangre, una congestión en el torrente sanguíneo que al llegar al cerebro interrumpe el aprovisionamiento de sangre a una zona cerebral.
El cerebro es el ordenador del cuerpo. La sangre es júbilo. Las venas y las arterias son canales por donde circula esa alegría. Todo funciona bajo la ley y la acción del amor. Hay amor en cada chispa de inteligencia que brilla en el Universo. Es imposible trabajar y funcionar bien sin sentir amor y júbilo.
El pensamiento negativo produce atascos en el cerebro, y así no queda margen para que el amor y el júbilo fluyan libre y abiertamente.
La risa sólo puede fluir de un modo natural, y lo mismo pasa con el amor y el júbilo. La vida no es hosca y ceñuda, a menos que nosotros la hagamos así, a menos que decidamos verla así.
Podemos encontrar un desastre total en una mínima molestia, y un pequeño motivo de júbilo en la mayor de las tragedias. De nosotros depende.
A veces intentamos obligar a la vida a que vaya en cierta dirección que no es la adecuada para nosotros. A veces nos creamos «ataques» para obligarnos a tomar una dirección totalmente diferente, a reevaluar nuestro estilo de vida.
La rigidez en el cuerpo representa rigidez en la mente. El miedo nos empuja a aferramos a viejas modalidades, y se nos hace difícil ser flexibles. Si creemos que no hay más que una manera de

hacer algo, no será raro que nos volvamos rígidos. Siempre se puede encontrar otra manera de hacer las cosas. Recuerden que hubo alguien que enumeró unas 250 maneras distintas de fregar los platos.
Fíjese en qué lugar del cuerpo se produce la rigidez, búsquelo en la lista de patrones mentales y allí verá en qué «lugar mental» se está volviendo inflexible y rígido.

EMBOLIA PULMONAR LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La embolia pulmonar resulta de la obstrucción brusca, parcial o total, de la arteria pulmonar o de una de sus ramas por un cuerpo extraño, por lo general, un coágulo sanguíneo.

BLOQUEO EMOCIONAL: El hecho de que la embolia se inicie de una manera bastante repentina, es señal de que la persona que la padece siente una emoción muy fuerte, como un puñetazo. Es cuestión de vida o muerte. Siente mucha culpa por algo que hizo o dejó de hacer, hasta el extremo de querer morir.

BLOQUEO MENTAL: Esta embolia es un mensaje apremiante para que dejes de creer que eres culpable hasta ese extremo. Nadie puede ser responsable de la vida o la muerte de otro o de las decisiones de los demás. Debes aceptar que hiciste todo lo que pudiste y que no mereces castigarte hasta tal punto.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

EMOCIONES

Louise L. Hay:
Causa probable: Viejos problemas emocionales no resueltos. Falta de alegría. Endurecimiento del corazón. Entrega al esfuerzo y al estrés.
Nuevo modelo mental: Alegría, alegría. Con amor permito que el júbilo inunde mi mente, cuerpo y experiencias.

EMOCIONES LISTA

EMOCIÓN	EMOCIONES AFINES
IRA	Enfado, rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, exasperación, tensión, excitación, agitación, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia.
MIEDO	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
TRISTEZA	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
VERGÜENZA	Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, remordimiento, humillación, pesar.
AVERSIÓN	Hostilidad, desprecio, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, disgusto.
ALEGRÍA	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.

AMOR	Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.
FELICIDAD	Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.
SORPRESA	Sobresalto, asombro, desconcierto.

ENANISMO

Conflicto: Miedo a ser obligado a alzarse para atrapar algo. Prohibición o peligro de crecer.

ENCEFALITIS MIÁLGICA

CROMOTERAPIA:

Descripción: Los síntomas de esta afección provocan una debilidad constante y excesiva, dolores musculares, de la cabeza y las articulaciones y vértigo.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Todo parece indicar que la glándula tiroides es un factor clave de esta afección, por lo que se debe trabajar en ésta área y continuar luego con la pituitaria, el timo, las suprarrenales y el sistema nervioso, para estimular todo el organismo. Para terminar, presione los puntos del hígado y los riñones.

ENCÍAS SANGRANTES

Louise L. Hay:
Causa probable: Falta de alegría en las decisiones que se toman en la vida.
Nuevo modelo mental: Siempre obra en mi vida la acción correcta. Me siento confiada y en paz.

CROMOTERAPIA:

Descripción: El problema de las encías inflamadas y adoloridas se identifican además por tener un aspecto desagradable, por no mencionar los efectos tóxicos para las glándulas y otros trastornos generales del organismo.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: La zona que está debajo de los dedos del pie se relaciona con el área de las encías. Debemos presionar buscando las partes sensibles hasta eliminar los dolores.

ENCÍA (DOLOR EN LA) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La encía es la porción de la mucosa que recubre la base de los dientes.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona a la que le duelen las encías tiene miedo de poner en práctica una decisión ya tomada, porque teme los resultados o las consecuencias de la misma.

El miedo que siente a hacer sus demandas con respecto a lo que quiere está relacionado con el miedo a llevar a cabo su decisión. Además, siente angustia porque se siente impotente.

BLOQUEO MENTAL: Es importante que verifiques si tus temores son infundados o reales. El hecho de que no hayas logrado lo que te propusiste, no significa que tampoco lo lograrás ahora. Además, es bueno recordar que en la vida no existen errores, solamente experiencias que te harán crecer y que un día necesitarás. Tu cuerpo te dice que te atrevas a expresar tus necesidades a fin de realizar lo que quieres y que vivas una etapa cada vez en lugar de querer que el resultado deseado llegue de forma inmediata. También te indica que debes creer en tu capacidad y en tu poder para hacer tu vida.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ENCOPRESIS

4ª Etapa (Relación).

Defecación involuntaria. Tarjeta de presentación. Estoy aquí, este es mi territorio.

Conflicto: Conflicto de marcaje de territorio.

ENDOCARDIO, Corazón

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Desvalorización respecto a la eficiencia cardíaca.
Resentir: "Eso me arranca el corazón".

ENDODERMIS

El tubo digestivo y el parénquima de las glándulas anexas (salivares, hígado y páncreas; el aparato renal: la vejiga (con excepción del trígono), la próstata y la mayor parte del uréter; el aparato respiratorio: tráquea, bronquios, alvéolas; los derivados entobranquiales: timo, tiroides, paratiroides, faringe, caja del tímpano, trompa de Eustaquio.

AMÍGDALAS
APÉNDICE/ CÆCUM
BOCA: sub – mucosa
DUODENO: (salvo el bulbo)
ESTÓMAGO: curva grande
HIGADO: parénquima
GLÁNDULAS LAGRIMALES
GÓNADAS: ovarios, testículos
GRAN EPILOON
HIPÓFISIS: adeno – hipófisis.
INTESTINO: colón
INTESTINO DELGADO: jejunum / ileón
INTESTINO: recto, sigmoide
OESOFAGO: tercio inferior

OREJA MEDIANA
PANCREAS: parénquima
FARINGE
PULMONES: alveólas
PROSTATA
RIÑONES: tubos colectores
TIMO
TIROIDES: parénquima
PARATIROIDES: parénquima
TRACTO DIGESTIVO: sub – mucosa
TROMPA DE EUSTAQUIO
TROMPAS UTERINAS
UTERO: mucosa del cuerpo
VEGETACIONES ADENOIDES
VEJIGA

ENDOMETRIO

1ª Etapa (Supervivencia)

Mucosa que recubre el interior del útero.
El útero tiene 3 capas: La Miometrio (capa muscular, 3ª etapa) y 2 en el endometrio (1ª etapa): La capa funcional (se descama durante la menstruación) y la capa basal (altamente bascularizada) que elavora la capa funcional después de la menstruación.

Conflicto: El útero es nuestra primera casa, por lo tanto la temática será relacionada con no poder llevar el niño, no poder nidificar correctamente, no poder llevar el papel de madre. Conflicto con connotaciones sexuales, desagradable, feo, poco respetuoso. Generalmente con persona masculina. Pérdida, sobre todo en relación abuela/nieto
Resentir: "Debo ser fuerte en el futuro" (como madre).

En el útero se forman las membranas embrionarias y se realizan intercambios de substancias entre la madre y el hijo.

ENDOMETRIOSIS

1ª Etapa (Supervivencia)

Crecimiento del tejido endometrial fuera del endometrio, fuera del útero. La mucosa del útero migra hacia la vesícula que representa el órgano relacionado con el territorio, marca su territorio, su lugar de trabajo.

Conflicto: Conflicto de miedo al parto o miedo a concebir. EL niño no puede nacer allí y llevo el tejido fuera. Conflicto de no ser capaz de tener hijos. La preocupación es: No estoy en casa. También es: no tengo casa para recibir a mi hijo. Vivir en una casa que no es nuestra.
Resentir: "No quiero tener hijos", "no tengo derecho a tener hijos" o "no puedo tener los hijos en casa". "Deseo estar embarazada pero no puedo acogerlo en el buen lugar, por ello lo alojo en otro sitio".

Siempre se le tendría que hacer la misma pregunta a nuestro paciente que tenga problemas en el útero o en la próstata:

¿QUÉ ES LO QUE SIEMPRE ESTAS PENSANDO, DESDE QUE TE LEVANTAS HASTA QUE TE ACUESTAS?

Louise L. Hay:
Causa probable: Inseguridad, decepción y frustración. Sustitución del amor a uno misma por azúcar. Tendencia a culpar.
Nuevo modelo mental: Soy poderosa y deseable. Es maravilloso ser mujer. Me amo y me siento realizada.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La endometriosis es una afección ginecológica muy frecuente en la mujer. Se caracteriza por la presencia anormal de mucosa uterina en el aparato genital, en lugares no habituales. Esta mucosa parece un verdadero útero en miniatura.

BLOQUEO EMOCIONAL: El bloqueo emocional más fuerte en esta enfermedad es no poder concebir. La mujer que la padece es, en general, del tipo que lo dirige todo, muy capaz de concebir en otras áreas. Quiere tener un hijo, aun cuando tiene mucho miedo de las consecuencias del parto (por ejemplo, morir o sufrir mucho, como su madre). Este miedo es lo suficientemente grande como para bloquear su deseo de tener un hijo.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que recibes con esta enfermedad es que te des cuenta de que la creencia que albergas (que todo parto es necesariamente laborioso y peligroso) es lo suficientemente fuerte como para crear un obstáculo físico que te impide quedar embarazada. Es interesante comprobar que esta enfermedad crea la apariencia de otro útero. Este es un indicio muy claro de hasta qué punto quieres tener un hijo: tienes incluso un útero extra. Durante mucho tiempo creíste que el parto te daba miedo, ahora tienes derecho a satisfacer tu enorme deseo de ser madre. Además, concédete el derecho de no ser invencible, de ser derrotada a veces en tus creaciones o cuando quieres empezar nuevos proyectos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

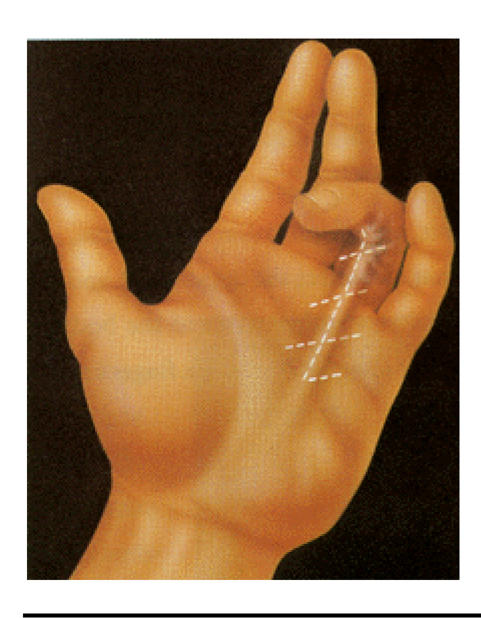
ENFERMEDAD DE DEPUYTREN

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

La **enfermedad de Dupuytren** (también llamada *contractura de Dupuytren*) consiste en la retracción de la palma de la mano con la consiguiente flexión fija de algunos dedos; normalmente, empieza con un engrosamiento de la piel de la palma de la mano, el cual se puede convertir en un bulto duro o banda gruesa.

Conflicto: Crispación en mis actitudes, dejando traslucir cierto cierre frente a mi cónyuge o mis hijos.
Resentir: IV - "Tengo pena o dificultades en mis relaciones afectivas". V - Representa el amor y la armonía familiar.

Ver el significado del dedo.
No debemos olvidar que la mano es padre y trabajo.



ENFERMEDAD DE HASHIMOTO

4ª Etapa (Relación).

Hipotiroidismo autoinmune. La **tiroiditis de Hashimoto** es una enfermedad de carácter autoinmune (por autoanticuerpos antitiroideos), causando una inflamación de la glándula tiroides. Es una causa frecuente de hipotiroidismo subclínico primario, por tiroiditis con bocio o con hipotiroidismo franco.

Conflicto: Fase de estrés del conflicto de impotencia. (El cuerpo ulcera en los conflictos ectodérmicos)
Resentir: "Nací en unas condiciones demasiado rápidas, con prisas". "Tengo derecho a existir a condición de que el tiempo se ralentice.
1er Conflicto: La evolución: "Yo soy un chico grande y no quiero crecer".
2o Conflicto: Noción de freno: "Yo tengo a mi marido a mi lado, yo evoluciono, él no quiere evolucionar".
3er Conflicto: La espera: Personas que siempre están esperando algo. Ejemplo: "Cuando todos los que cuido se mueran, yo seré libre.

ENFERMEDAD DE OSGOOD SCHLATTER

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Esta enfermedad específica es una tendinopatía de inserción, y que afecta a pacientes de entre 10 y 16 años; (La lesión se produce en la zona de inserción del tendón rotuliano en la tuberosidad tibial). El tendón tira y arranca el Periostio. El dolor, en este caso, se manifiesta durante y después del ejercicio.

Conflicto: Desvalorización + sumisión durante varios meses.
Resentir: "No quiere pasar por la ley del padre, no quiere doblegarse, no quiere someterse". "soy nulo"… "no he consigo resultados"… "me he sentido impotente"… **y además +** "me ha faltado al respeto"

A la izquierda: El tendón debajo de la rótula (tendón rotuliano) se une al hueso de la espinilla (tibia) en el tubérculo tibial.
A la derecha: En la enfermedad de Osgood- Schlatter , el agrandado, inflamado tubérculo tibial es casi siempre tierno cuando se aplica presión .

ENFERMEDAD DE PAGET (Cráneo)

Aumento de huesos/signos en el cráneo.

Conflicto: Desvalorización crónica. Potencial no usado, no expresado. Cuando nuestros valores duros y durables, se vuelven fluidos, blandos, móvibles e inestables.

ENFERMEDAD DE RAYNAUD

Ver Síndrome

Conflicto: Amenaza en el territorio.

ENFERMEDAD DEL SUEÑO (amena del sueño)

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: "Hacerse el muerto" para sobrevivir a un ataque. emplazo de muerto (yaciente).

Personas que dejan de respirar unos segundos durante el sueño (mueren un poquito). La idea a biodescodificar es "hacerse el muerto" Es un método de supervivencia, la última protección para que el depredador no te coma. Hay que buscar quien es el depredador. Un padre muy autoritario puede provocar en el hijo que este se defienda quedándose muy quieto, luego aparece esto durante la noche cuando el niño se relaja. También se puede relacionar con el síndrome del yaciente (llevar un muerto encima, transgeneracional, "estoy remplazando un muerto").

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Esclerosis, diabetis, poliartritis, esclerodermia, lupus eritomatoso, etc.

Conflicto: Conflictos de Desvalorización, Culpabilidad o Impotencia que cuestiona mi propia identidad.
Resentir: BASE: "No merezco existir". "Una parte de mí quiere matar (o no está de acuerdo) a otra parte de mí".

ENFERMEDADES CRÓNICAS e INCURABLES

Crónicas:
Louise L. Hay:
Causa probable: Rechazo al cambio. Temor al futuro. Sensación de inseguridad.
Nuevo modelo mental: Estoy dispuesta a cambiar y a crecer. Creo para mí un futuro nuevo y seguro.

Incurables:
Louise L. Hay:
Causa probable: Está en Un punto en que no se puede curar por medios externos. Es preciso ir al interior para curarla. Vino de ninguna parte y volverá a ninguna parte.
Nuevo modelo mental: Todos los días ocurren milagros. Entro en mi interior para disolver la pauta que creó esta enfermedad y acepto una curación divina. Así es.

ENFERMEDADES INFANTILES

Louise L. Hay:
Causa probable: Fe en los calendarios, convenciones sociales y leyes falsas. Comportamiento infantil de los adultos que rodean al niño.
Nuevo modelo mental: Este niño está rodeado de amor y protegido por la Divinidad. Declaramos la inmunidad mental.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las más comunes son la tos ferina, las paperas, el sarampión, la rubéola y la varicela.

BLOQUEO EMOCIONAL: Es interesante señalar que la mayor parte de las enfermedades infantiles afectan sobre todo a los ojos, la nariz, los oídos, la garganta y la piel. La enfermedad infantil es un mensaje que recibe el niño porque deja que lo moleste lo que pasa a su alrededor y siente enojo dentro de sí. Le resulta difícil expresar lo que siente porque no sabe cómo hacerlo, o incluso porque los adultos no se lo permiten. Estas enfermedades se presentan en el momento en que el niño no recibe bastante atención o no es admirado lo suficiente.

BLOQUEO MENTAL: Si eres la persona que cuida al niño enfermo y estás leyendo este libro, ten en cuenta que puede escuchar muy bien lo que está escrito sin importar su edad, aunque sea un bebé. Debes explicarle que su enfermedad es una expresión de su reacción ante el mundo que lo rodea, y que es completamente normal tener dificultades para adaptarse a un entorno nuevo. No obstante, debe aprender que vino a este planeta con un cierto bagaje de creencias y que ahora deberá adaptarse a ellas, límites, deseos y temores de los demás. Debe aceptar que los que lo rodean tienen sus ocupaciones y que no siempre pueden prestarle atención. También debe darse el derecho de sentir enojo y expresarlo, aunque no tenga que ver con los adultos. De este modo comprenderá que quienes lo rodean también tienen problemas de adaptación, y que si no los resuelven no es responsabilidad suya.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ENFERMEDADES VENÉREAS

(Enfermedades de transmisión sexual)

Louise L. Hay:
Causa probable: Sentimiento de culpa por la sexualidad. Necesidad de castigo. Idea de que los genitales son algo sucio y pecaminoso. Maltrato a otra persona.
Nuevo modelo mental: Con amor y alegría acepto mi sexualidad y su expresión. Sólo acepto pensamientos que me apoyan y me hacen sentir bien.

ENFERMEDADES VENÉREAS

Estoy convencida de que las enfermedades venéreas expresan casi siempre culpa sexual. Provienen de un sentimiento, a menudo subconsciente, de que no está bien que nos expresemos sexualmente. El portador de una enfermedad venérea puede tener contactos sexuales con muchas personas, pero sólo aquellas cuyo sistema inmunitario mental y físico sea débil serán susceptibles de contagio. Además de las afecciones clásicas, en los últimos años se ha dado, entre la población heterosexual, un incremento del herpes, una enfermedad que hace continuas recidivas para «castigarnos» por nuestra convicción de que «somos malos». El herpes tiene tendencia a reaparecer cuando estamos emocionalmente perturbados, y eso ya es muy significativo.
Ahora traslademos esta teoría a los homosexuales, que tienen los mismos problemas que los heterosexuales, sumados al hecho de que gran parte de la sociedad los señala con un dedo acusador y les llama pervertidos... un calificativo que generalmente también les aplican sus propios padres. Y ésa es una carga muy pesada de llevar.
A muchas mujeres les aterra envejecer porque el sistema de creencias que nos hemos creado se centra en la gloria de la juventud. A los hombres no les preocupa tanto porque unas cuantas canas los hacen más distinguidos. El hombre mayor suele ser más respetado, y hasta es posible que lo admiren por su experiencia.
No sucede lo mismo con los homosexuales, que se han creado una cultura que pone un énfasis tremendo en la juventud y la belleza. Es cierto que todos empezamos por ser jóvenes, pero sólo unos pocos satisfacen las normas de la belleza. Se ha dado tanta importancia a la apariencia física del cuerpo que se pasan totalmente por alto los sentimientos. Si uno no es joven y hermoso, es casi como si no contara. Lo que cuenta no es la persona entera, sino solamente el cuerpo.
Esta manera de pensar es una vergüenza, porque es otra forma de desvalorización.
Debido al modo en que suelen tratarse entre sí los varones homosexuales, la vivencia de envejecer es algo que horroriza a muchos de ellos. Es casi mejor morirse que envejecer. Y el SIDA es una enfermedad que con frecuencia mata.
Muchos hombres homosexuales, cuando se hacen mayores, se sienten inútiles y no queridos. Casi es mejor destruir-se antes de llegar a eso, y muchos se han creado un estilo de vida destructivo. Algunos de los conceptos y las actitudes que forman parte del estilo de vida gay -el exhibicionismo, las críticas constantes y despiadadas, la negativa a una intimidad real- son monstruosos. Y el SIDA es una enfermedad monstruosa.
Ese tipo de actitudes y de pautas de comportamiento no pueden menos que provocar culpa en algún nivel muy profundo, por mucho que podamos parodiarlas en forma afectada. Esa afectación, que puede ser tan divertida, puede ser también sumamente destructiva, tanto para quien la practica corno para quien la padece. Es otra manera de evitar la intimidad y el acercamiento.
De ninguna manera es mi intención crear culpas a nadie. Sin embargo, es menester que miremos las cosas que necesitamos cambiar para que nuestras vidas funcionen con amor, júbilo y respeto. Hace cincuenta años, casi todos los hombres homosexuales se mantenían en la sombra, pero en la actualidad disponen de núcleos sociales donde pueden manifestar-se, al menos relativamente. Yo creo que es lamentable que gran parte de lo que han creado sea causa de tanto dolor para sus propios hermanos homosexuales. Aunque con frecuencia es deplorable la forma en que los hombres «normales» tratan a los gays, la forma en que muchos gays tratan a los de su misma condición es trágica.

Tradicionalmente, los hombres han tenido siempre más parejas sexuales que las mujeres, y naturalmente, entre hombres habrá muchos más contactos sexuales. No creo que haya nada de malo en eso. Hay sitios previstos para satisfacer esta necesidad y me parece bien, a menos que estemos dando a nuestra sexualidad un uso equivocado. A algunos hombres les gusta tener muchas parejas para satisfacer su profunda necesidad de autoestima, más bien que por el placer que deriva de ello. No creo que haya nada de malo en tener varias parejas, y tampoco censuro el uso «ocasional» del alcohol. Sin embargo, si todas las noches terminamos sin sentido y si «necesitamos» varias parejas por día nada más que para estar seguros de nuestro valor, entonces hay algo en nosotros que no ancla bien, y es preciso que hagamos algunos cambios mentales.
Ha llegado el momento de la búsqueda del ser en su totalidad, el momento de la sanación y no de la condenación. Debemos superar las limitaciones del pasado. Todos somos parte de la divinidad, todos somos magníficas expresiones de la vida. ¡Exijamos esto ahora!

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Son las enfermedades sexuales transmisibles.

BLOQUEO EMOCIONAL: La causa principal de estas enfermedades es la vergüenza que el sujeto experimenta con respecto a la sexualidad. En general, la persona afectada no es consciente de ella.
Esto es lo que su cuerpo le comunica: una parte quiere tener una vida sexual activa, pero otra quiere impedírselo. Se avergüenza principalmente de dejarse influir por los demás. No se concede el derecho de que le guste el sexo y, quizás, incluso de ser dependiente con respecto a él. Además, duda de sí misma en la elección de su pareja sexual.

BLOQUEO MENTAL: Es interesante constatar que cada vez parece haber más enfermedades venéreas a pesar de todos los avances de la medicina para combatirlas. Se manifiestan para hacerte saber que debes dejar de creer en ciertas cosas que han formado parte de tu educación sexual. Con esta enfermedad tu cuerpo te dice que vivas tu sexualidad como quieras, recordándote que tu cuerpo te pertenece y que no tienes que rendir cuentas a nadie. Debes concederte el derecho de vivir experiencias sin sentirte culpable. Aprende que, cuanto más quieras controlarte, más fácil será que un día pierdas el control. Es más sensato vivir una experiencia y vivirla con alegría y aceptación. Si te concedes el derecho a vivir una experiencia, ello no quiere necesariamente decir que continuará durante toda tu vida. En lugar de mantener pensamientos de vergüenza e intentar ocultar tus deseos o tus acciones, sería más sensato que encontraras a alguien con quien hablar de ello y que te atrevieras a abrirte más para no dejar que la vergüenza te dirija.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ENFISEMA PULMONAR

1ª Etapa (Supervivencia)

El intercambio está disminuido, el alveolo se deforma (se dilata) la superficie queda distinta y no puede producirse el intercambio.
La palabra clave es **intercambio**, ya sea de palabras (comunicación), material…

Conflicto: Desvalorización ligada a la capacidad pulmonar. Situación crónica de ahogarse. Miedo a no poder respirar más debido a una enfermedad o anomalía. Riesgo de perder un

trabajo o a ser despedido. Niño afectado por una enfermedad (amenaza). ¿Donde vamos a escolarizar a nuestros hijos?

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo a aceptar la vida. Sentimiento de ser indigno de vivir.
Nuevo modelo mental: Tengo derecho a vivir plena y libremente. Amo la vida; me amo.

ENFISEMA

El enfisema y el exceso de tabaco son dos formas de negar la vida que enmascaran un profundo sentimiento de ser totalmente indigno de existir. Los reproches no harán que nadie deje de fumar. Lo primero que tiene que cambiar es esa creencia básica.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Las personas que sufren esta congestión crónica de los bronquios deben dejar inmediatamente el tabaco, porque las consecuencias de ese hábito podrían ser muy graves. Como ejercicio diario, túmbese en la cama, coloque las manos en el estómago y aspire tranquilamente por la nariz, suelte el aire también por la nariz. Debe sentirse muy relajado. Inicie con un tiempo de 5 a 10 minutos hasta llegar a media hora al día.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Aquí trataremos las zonas del tórax y los bronquios, masajeando bien, luego el hígado, la pituitaria, el páncreas, el bazo y los riñones, la tiroides, las suprarrenales y la próstata, para limpiar el organismo de toxinas.

ENTUMECIMIENTO

Diccionario Jacques Martel:
Entumecimiento Frecuentemente relacionado con un deseo de hacerse menos sensible a una persona o una situación.

Louise L. Hay:
Causa probable: Represión en la manifestación del amor y la consideración. Morir mentalmente.
Nuevo modelo mental: Manifiesto mis sentimientos y mi amor. Respondo al amor que hay en todos.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una sensación de parálisis pasajera, poco dolorosa, que se experimenta principalmente en las extremidades.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como el entumecimiento se produce en general en las piernas, manos o brazos, tiene una relación con el "hacer". Se manifiesta en la persona nerviosa, que no quiere sentir. Puede ser que busque ocultar su sensibilidad ante los demás en lo que hace o proyecta hacer, o que se exija demasiado en todo lo que realiza y no quiera sentir lo que vive. Así se priva de ser la persona sensible que es en realidad y se deja invadir por su ansiedad.

BLOQUEO MENTAL: Cuando una de tus extremidades se entumece, el mensaje de tu cuerpo es el siguiente: "Deja de creer que lo que sucede no te afecta, deja de creer que eres insensible". Esta actitud te retrasa en lo que quieres hacer. Observa qué te asusta del hecho de atreverte a

reconocer lo que sientes ante ti mismo o ante los demás. Verifica si tu ansiedad tiene base. Concédete derecho a tomar decisiones diferentes en lo que haces (manos o brazos) o en lo que proyectas hacer en el futuro (pies o piernas).

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ENURESIS

4ª Etapa (Relación).

La **enuresis** es un término médico que se define como la persistencia de micciones incontroladas más allá de la edad en la que se alcanza el control vesical (4-5 años como edad extrema).

Constelación en relación a marcaje de territorio + miedo, ligado a la sexualidad

Conflicto: Conflicto de separación brutal.
Resentir: "Papá no se ocupará más de mí". "Me siento separada de mi padre".

Diccionario Jacques Martel:
Incontinencia Frecuentemente relacionada al deseo de querer controlarlo todo en mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo a uno de los progenitores, sobre todo al padre.
Nuevo modelo mental: Amamos a este niño, lo aceptamos y comprendemos. Todo está bien.

MICCIÓN FRECUENTES

(Significado) – Falta de expresión de sentimientos negativos: odio, resentimiento, Inconformidad, insatisfacción, irritación. Tiene que ver con las relaciones con los demás.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Sacar todos esos sentimientos a la luz.
Afrontar los miedos.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La enuresis o incontinencia urinaria es la emisión involuntaria e inconsciente de orina, con más frecuencia durante la noche, que persiste en el niño después de la edad en que es normal que aprenda a controlarse, es decir, después de los 3 años. No se trata de un niño que ocasionalmente se orina en la cama, después de una pesadilla o de una emoción fuerte.

BLOQUEO EMOCIONAL: El hecho de que el niño se orine en la cama, sin control, durante la noche, indica que se reprime mucho durante el día y que no logra controlarse ya. Es el tipo de niño que le tiene mucho miedo a la autoridad, sobre todo al padre o a la persona que cumple ese papel. Ello no quiere necesariamente decir que le tema físicamente. Más bien tiene miedo de disgustarlo, de no estar a la altura de sus expectativas. Para este niño, disgustar a esa persona le sería tan penoso como la vergüenza que siente al orinarse en la cama.

BLOQUEO MENTAL: Si es tu hijo quien presenta este problema, es importante que le leas el párrafo anterior y que le hagas saber que todo cuanto necesita es más estímulo. A este niño,

que se exige mucho a sí mismo, el hecho de decirle que es bueno, el hecho de valorar sus talentos y de repetirle que aunque se equivoque sus padres lo van a querer igual, le ayudará a creerlo y le hará relajarse. Es recomendable que el niño verifique si lo que él cree con respecto a las expectativas de sus padres es realmente cierto.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ENVENENAMIENTO

Ver. Toxicidad

Envenenamiento por alimentos:

Louise L. Hay:
Causa probable: Permitir que otros asuman el control. Sentimiento de indefensión.
Nuevo modelo mental: Poseo la fuerza, el poder y la habilidad para digerir todo lo que se me presente en el camino.

EPICONDILITIS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Dolor en la parte externa del codo.

Conflicto:
Izquierdo: Desvalorización en el gesto.
Derecho: Conflicto de obligación.

Resentir:
Izquierdo: "Quiero algo y me lo impiden" (codo de tenista) "Siempre voy cogida de la mano de otro" (En referencia al trabajo
Derecha: "Estoy obligado y no tengo ganas"
Zurdos al revés.

Ejemplo: Chica de 37 años, enfermera de hospital, dolor en el codo derecho, desde hace 6 meses. *Diagnóstico*; Epicondilitis
Situación; Estoy trabajando en una sala del hospital, y que para todos mis compañeros y para mi, es la peor. No me gusta el trabajo que estoy haciendo, y *no me valoran lo que hago*, pienso que estoy haciendo lo que no le gusta a nadie.

Resentir; "Estoy harta de que no se me valore en mi trabajo"

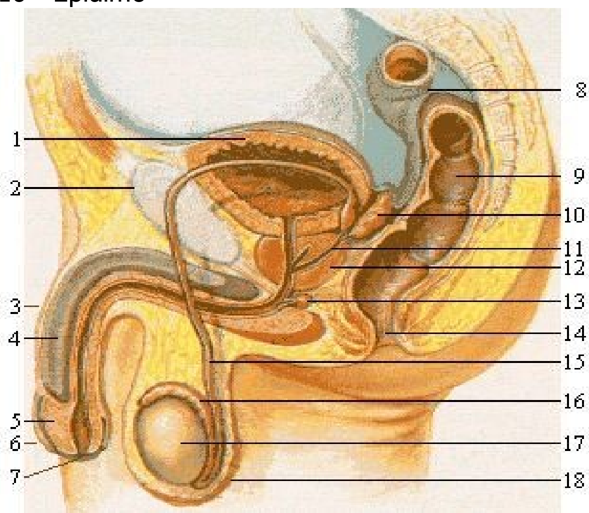
Creencia-Valor; "Mi padre siempre me decía, que hay que trabajar por un reconocimiento y un valor"

EPIDIMO

El **epidídimo** es un tubo estrecho y alargado, situado en la parte superior del testículo; conecta los conductos deferentes al reverso de cada testículo

Conflicto: Impotencia ante la conquista de la hembra. Resentimiento profundo de perder el tiempo, su identidad, sus proyectos.
Resentir: "No soy lo suficiente macho para satisfacer a mi hembra". "Me siento culpable por haber dejado a mi novia".


16 - Epidimo



EPILEPSIA

La Epilepsia es "muerte aparente, palidez, malestar"

Conflicto: Conflicto importante de Miedo + Separación.
Resentir: "Tengo miedo de ir al colegio (ejemplo)"

Hijos de mamá sobreprotectora

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de ser perseguido, de intensa pugna. Rechazo de la vida. Violencia contra uno mismo.
Nuevo modelo mental: La vida es eterna y jubilosa y así elijo considerarla. Soy un ser eterno y dichoso. Me siento en paz.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La epilepsia es una afección nerviosa crónica caracterizada por la repetición más o menos frecuente de crisis convulsivas, generales o localizadas, de desarrollo estereotipado.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que sufre esta enfermedad es del tipo que no se perdona un paso en falso, un lapsus. Trata de ocultar sus errores por todos los medios. Se acusa mucho y le falta amor hacia ella misma. Para compensarlo, intenta que los demás llenen ese vacío. Tiene deseos internos de violencia, que se revierten contra sí misma. Una crisis de epilepsia es

una forma de autoagresión. Por otro lado, con frecuencia sucede que las primeras crisis, durante la infancia, le permitieron recibir atención y afecto, o desviar la atención de los demás de un paso en falso dado previamente. También es posible que esta enfermedad haya servido para ocultar los pasos en falso de los padres, ya que el tiempo que dedicaban a ocuparse de ella permitía que se acercaran.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres de epilepsia, tu cuerpo te dice que es momento de darte cuenta de que lo único que tienes que hacer para recibir afecto o sentir que lo único que tienes que hacer para recibir afecto o sentir que conmueves a los demás es sembrar ese afecto y cosecharlo. No tienes que hacerte sufrir para recibirlo. Ya tienes mucho más de lo que te imaginas, pero tú no lo ves. Te ayudaría a confirmar con quienes amas qué representas para ellos. Puedes concederte el derecho de cometer errores y dar pasos en falso sin culparte y sin creer que los demás van a dejar de quererte. Esto evitará que sigas sintiendo ira y sentimientos violentos en tu interior, y así podrás expresar todo el dolor que te invade.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

EPIPLÓN MAYOR

1ª Etapa (Supervivencia).

Película transparente que constituye una extensión del peritoneo, que envuelve el colon transverso y las asas de intestino delgado. Está unido a la curvadura mayor del estómago y la primera porción del duodeno, y entre sus dos capas contiene vasos sanguíneos y depósitos de grasa. Provoca vientres hinchados (gordos)

Conflicto: Desvalorización. Sufrir una marranada, algo imposible de digerir bajo un punto de vista moral.

EPISTAXIS. Hemorragia nasal

Sangre = Familia. Ver Nariz (Hemorragia)

Conflicto: Miedo a la muerte. Al ver fluir la sangre se tranquilizan ("estoy vivo")
Orificio derecho: Emoción.
Orificio izquierdo: Compresión, análisis.
Resentir:
Edemas y costras nasales: "Quiero separarme del exterior para separarme en paz"

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta definición se relaciona a una hemorragia nasal intermitente.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando la nariz comienza a sangrar sin motivo aparente, la persona experimenta una pérdida de alegría temporal. Este sangrado representa a menudo el deseo de llorar en una persona que no se permite que salgan lágrimas de sus ojos. Necesita liberarse de

una tensión emocional. El sangrado puede representar una falta de alegría en su actividad actual y se convierte en la excusa para interrumpir esta ocupación.

BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te dice que, en lugar de querer interrumpir lo que haces o de llamar la atención, te ayudaría ver el lado bueno de tu actividad. Además, permítete vivir situaciones estresantes y liberar esta tensión con llanto verdadero.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

EPITELIO PLANO

Ulcera fantasma. Parálisis sensorial de una mitad del cuerpo:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de separación + provocar dolor a otra persona. O conflicto de separación + sufrir uno mismo dolor de periostio

Epitelio plano intrabronquial:

Conflicto: Miedo territorial. El adversario todavía no ha irrumpido en el territorio, pero el peligro es inminente. Miedo en el territorio

De los arcos bronquiales:

Conflicto: Miedo frontal, miedo al cáncer.

EPITROCLEITIS

Ver Tendinitis.

La **epitrocleitis**, también llamada **codo de golfista** o **epicondilitis medial**, es la denominación que se le da a una enfermedad del codo en la cual se produce una tendinitis en la inserción de los músculos epitrocleares.

Conflicto: Tiene que ver con soltar. Nos privamos de abrazar.
Resentir: "Quiero algo y me lo impiden".

ERUCTOS

Conflicto: Falta de aire.
Resentir: "Me falta aire, ligereza, libertad en el intercambio distendido: no acepto que la relación sea pesada, precintada".

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Tragarse la vida con demasiada rapidez.
Nuevo modelo mental: Hay tiempo y espacio para todo lo que necesito hacer. Estoy en paz.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El eructo es una emisión sonora de gas por la boca, proveniente del estómago.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que eructa con frecuencia traga mucho aire, lo cual le produce gases. Se dice que el hecho de tragar el aire en lugar de respirarlo se debe a un miedo repentino. Este miedo puede ser ocasionado por un acontecimiento súbito o por un pensamiento. Como los eructos se producen en general después de la ingestión de líquido o de alimento, esta persona siente un cierto miedo a nutrirse, a alimentarse. Además, tiene dificultad para recibir pensamientos bellos, gestos o cumplidos que ayudarían a nutrir su autoestima y por ello, los devuelve. Las buenas intenciones de los demás pueden ser mal interpretadas, lo cual le ocasiona miedos repentinos.

BLOQUEO MENTAL: Estos eructos se presentan para ayudarte a aceptar lo que eres, a sentirte a gusto aunque no respondas necesariamente a las expectativas de los que te rodean. Permítete aceptar lo que los demás te ofrecen, viendo más lo que ellos aprecian en ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

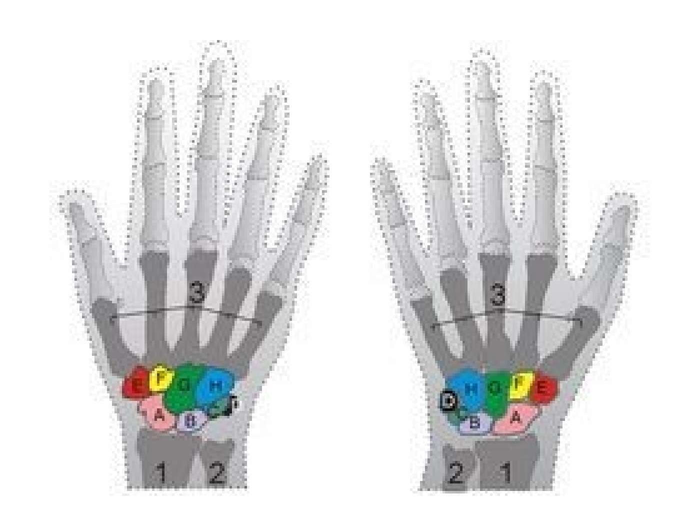
ESCAFOIDES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Escafo = nave. En el antiguo Egipto era la nave que transportaba a los muertos. A menudo, con el escafoides hay una;

Conflicto: *Noción de viaje real* (vacaciones) *o simbólico"* (viaje astral, viaje por drogas, viaje emocional)… sumado a una relación con el trabajo.

A = Escafoides



ESCALOFRÍOS

Louise L. Hay:
Causa probable: Contracción mental, alejamiento, retraimiento. Deseo de retirarse. «Déjenme en paz.»
Nuevo modelo mental: Estoy seguro y a salvo en todo momento. Me rodea y me protege el amor. Todo está bien.

ESCLERODERMIA O SÍNDROME DE RENAUD

2ª Etapa (Protección).

La enfermedad de la momia:

Conflicto: Conflicto de separación dramática sin solución + Desvalorización consecuente. Muy, muy doloroso, con unas nociones de frialdad y muerte.
Resentir: "Me siento mal por haberme separado de...". "Me siento mal de que el otro esté solo por mi culpa". "Si se produce esta separación es que no he estado bien". "Quiero protegerme del sufrimiento (4ª Etapa)". "Es mi propio cuerpo el que me hace sufrir (3ª Etapa, grasa) (Conflicto Autoprogramante)".

Se puede dar en hermanos gemelos, cuando uno de los dos muere.

Louise L. Hay:
Causa probable: Autoprotección contra la vida. Desconfianza de la propia capacidad de cuidarse.
Nuevo modelo mental: Me relajo completamente porque ahora sé que estoy a salvo. Confío en la vida y confío en mí mismo.

ESCLEROSIS

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de futuro. (Hay que ver si existe síndrome del Yaciente)
Resentir: "SI ME MUEVO ME MUERO"

El Diestro o la zurda es: "Quiero ir al exterior, no puedo o no me dejan"
La Diestra o el zurdo es: "No quiero salir y me obligan". O me obligo a salir para no molestar.
Cuento de Joe el cazador.
Ver: ESCLEROSIS EN PLACA y MÚLTIPLE.

Esclerosis lateral amiotrópica:

Louise L. Hay:
Causa probable: Resistencia a aceptar la propia valía. Negación del éxito.
Nuevo modelo mental: Sé que soy una persona valiosa. Me gusta el éxito y estoy a salvo en él. La vida me ama.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE CROMOTERAPIA:

Descripción: Esta enfermedad puede corregirse en gran parte durante las primeras fases de su desarrollo, no debe rendirse, sino estar dispuesto a conservar en la medida de lo posible el mejor estado de salud.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Trate la línea correspondiente a la columna vertebral, desde el tobillo, el cóccix, el sacro y la zona lumbar. Continúe con las glándulas y órganos restantes: el corazón, el páncreas, la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales, la próstata o los ovarios, el bazo y los riñones.

ESCLEROSIS EN PLACA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

En todos los casos encontraremos la desvalorización, la culpabilidad, el movimiento, frecuentemente en la verticalidad.
De los seis a los doce meses después del shock aparece inflamación (Vagotonía)

Conflicto: Conflicto de motricidad + Conflicto de miedo. Contrariedades en mi movimiento. No poder escapar (piernas), de no poder empujar o agarrar algo (brazos). (Ver esclerosis en placas, esclerosis múltiple).
Resentir: "En mi familia no me permiten tener proyectos, de partir, golpear, etc." (No autorizado, no motorizado). "Las obligaciones son difíciles de aceptar". ·Está prohibido crecer, debemos seguir siendo niños" (no podemos dar nuestra opinión). "Soy los brazos, piernas, etc. de mi madre. Satisfago su proyecto". "Quiero moverme y me impiden moverme".
Parálisis derecha: "Me obligan a moverme".
Parálisis izquierda: "Tener iniciativa" (cerebro derecho).

Debemos encontrar el síntoma con el que empieza la enfermedad!!!
Suelen controlar la terapia.
Ver transgeneracional.

Diccionario Jacques Martel:
Esclerosis en placas Frecuentemente relacionada con el hecho de tener pensamientos rígidos hacía mí, hacía los demás y hacía las situaciones de la vida.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una esclerosis es el endurecimiento de un órgano o de un tejido. La esclerosis en placas se caracteriza por la existencia de lesiones múltiples diseminadas por todo el sistema nervioso.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona afectada de esclerosis en placas quiere endurecerse para no sufrir en determinadas situaciones. Pierde toda suavidad, lo que le impide adaptarse a una persona o a una situación. Hay alguien que le pone los nervios de punta y se rebela internamente contra esa persona. Al rebasar sus límites se abandona por completo y ya no sabe dónde ir. Se dice también que la persona esclerosada está fija, no evoluciona. Desea que alguien se haga cargo de ella, pero se esfuerza por no parecer dependiente. Es el tipo de persona que quisiera que todo fuera perfecto y que se exige mucho. Quiere complacer a cualquier precio. Como no puede satisfacer por sí sola este ideal poco realista, se vuelve incapacitada para así tener una excusa por no haber logrado la vida perfecta que deseaba. También le resulta muy difícil aceptar que quienes hacen menos que ella o merecen menos, tengan más.

BLOQUEO MENTAL: Cuanto más grave sea la enfermedad, más importante y urgente es el mensaje que te envía tu cuerpo. Te dice que dejes salir tu dulzura natural y que dejes de endurecerte, es decir, de ser duro contigo mismo y de tener pensamientos duros hacia los demás. Concédete el derecho de ser dependiente en el nivel afectivo antes de que lo seas por completo, debido a tu enfermedad. Suéltate, no necesitas exigirte tanto. Te sugiero que veas el ideal de persona que intentas alcanzar y te des cuenta de que está más allá de tus límites. No tienes que demostrar nada a nadie. No tienes por qué mantener ese enorme miedo a disgustar que te impide ser tú mismo. Además, esta actitud te impide evolucionar como tu corazón desea. Es muy posible que estés tan decepcionado de tu progenitor del mismo sexo, que ahora hagas todo lo posible para no ser como él o como ella, lo que deriva en las exigencias de las que te haces partícipe. La aceptación y el perdón (sobre todo hacia ti mismo por haber juzgado tanto a ese padre) pueden tener un efecto considerablemente benéfico sobre la curación.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

(Ver Esclerosis)

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

TODAS es **Reparar a un muerto.** P.S. Fidelidad al clan, hacerse el muerto. Buscar fechas de Yaciente!!!

Conflicto: Alejamiento de lo seguro. No poder escapar (piernas), de no poder empujar o agarrar algo (brazos). Amargura interior con relación al amor. **Rabia largo tiempo reprimida.**

Resentir: "Si me muevo, yo muero" = "Me obligan a moverme". "Si me muevo, muero, pero si no me muevo, muero igual". "Si me voy de casa estoy en peligro". Dualidad: "Quiero estar aquí y cuando estoy aquí, quiero estar allí".

Esclerosis múltiple , rigidez mental, dureza de corazón contra sí mismos y contra el mundo, miedo, inflexibilidad. No aceptar otra forma de ver las cosas. Su mismo nombre ya lo indica, múltiples endurecimientos. Al ser incapaces de imponerse, su frustración la interiorizan re-dirigiéndola contra sí mismos.

Esclerosis múltiple Lateral, miodistrofia:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: No poder huir o seguir, acompañar (piernas), de no poder sujetar o rechazar (brazos, manos), o de no poder esquivar (musculatura de la espalda y el hombro). No encontrar ya salida o no saber por donde empezar (parálisis de piernas)

Louise L. Hay:
Causa probable: Rigidez mental, dureza de corazón, voluntad de hierro, inflexibilidad. Miedo.
Nuevo modelo mental: Al elegir pensamientos alegres y amorosos me creo un mundo amable y jubiloso. Soy libre.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Esta enfermedad puede corregirse en gran parte durante las primeras fases de su desarrollo, no debe rendirse, sino estar dispuesto a conservar en la medida de lo posible el mejor estado de salud.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Trate la línea correspondiente a la columna vertebral, desde el tobillo, el cóccix, el sacro y la zona lumbar. Continúe con las glándulas y órganos restantes: el corazón, el páncreas, la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales, la próstata o los ovarios, el bazo y los riñones.

ESCOLIOSIS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Escoliosis es una desviación de la columna en el plano frontal. Hay rotación de los cuerpos vertebrales.

Conflicto: Desvalorización lenta respecto a alguien que tenemos al lado (un hermano, hermana, en relación al padre (lumbares), o un colateral). Miedo imaginario de ser juzgada por los hombres al hacerse mujer. Huir de una situación o de alguien.
Resentir: "Indecisión en mi orientación".

Son niños basuras, sobre los que se tira toda la mierda.

Hay que observar las vértebras afectadas y asociarlas a las costillas correspondientes, y encontraréis el conflicto, con el padre, hermanos o hijos.

Terapia: Reconocimiento del niño, con relación a la familia.

Diccionario Jacques Martel:
Escoliosis Frecuentemente relacionada con el hecho de que tengo la sensación de llevar tantas responsabilidades en mis hombros que quiero huirlas.

Espalda inclinada:

Louise L. Hay:
Causa probable: Transporta las cargas de la vida. Desvalimiento y desesperanza.
Nuevo modelo mental: Me yergo libre y en toda mi estatura. Me amo y me apruebo. Mi vida mejora cada día.

ESCORBUTO

Es una avitaminosis producida por la deficiencia de vitamina C. Era común en los marinos que subsistían con dietas en las que no figuraba fruta fresca ni hortalizas, fue reconocida hace más de dos siglos y se curaba añadiendo cítricos a las comidas.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una enfermedad de origen carencial, ocasionada por la ausencia o insuficiencia de vitamina C. Genera lasitud, debilidad en las rodillas, dolores musculares, lesiones en la piel, lesiones bucales, encías inflamadas que sangran y caída espontánea de los dientes.

BLOQUEO EMOCIONAL: Siempre que existe una carencia en el plano físico, existe una carencia en el plano emocional. El enfermo de escorbuto recibe como mensaje que es demasiado dependiente de los demás y que necesita su amor, sus cuidados y su atención para sentirse amado. Debe aprender a llenarse de amor hacia sí mismo y considerar que lo que recibe de los demás es sólo como el decorado de su pastel. Rara vez se atreve a pedir y a actuar para manifestar sus deseos.

BLOQUEO MENTAL: El hecho de que tengas esta enfermedad te indica que es urgente que te des cuenta de que ya tienes todo lo que necesitas para complacerte. Antes que nada, vuelve a establecer contacto con lo que quieres, y después toma la decisión de que tú mismo te lo vas a procurar. Esto no te impide pedir ayuda mientras tanto, pero debes aprender a no depender de los demás para decidirte. La persona autónoma no es necesariamente aquélla que hace todo por sí misma, sino la que toma sus propias decisiones, y cuando alguien le niega su ayuda, no se derrumba: encuentra otra forma de lograr lo que quiere.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ESCROTO (Saco escrotal)

2ª Etapa (Protección).

Conflicto: Protección del linaje, de los hijos.
Resentir: "Quiero proteger a mis hijos"

Tiene siete capas. Dos de las cuales son musculares, el dartos y el cremáster (encargado de subir el testículo si el ambiente no es propicio.) Protegen los testículos fuera del abdomen y proporcionan la temperatura ideal para la producción de espermatozoides.

Patologías:

HIDROCELE: (líquido entre las capas parietal y visceral). En Cuba hay muchos, porqué cuando uno se separa, el hombre casi no puede ver los hijos. Si un hombre quiere hacer de mamá con los hijos (parte femenina) "quiere proteger a sus hijos" y se les inflama el escroto.

TRAUMAS TESTICULARES: Seria en la 1ª Etapa un edema o un líquido.

VARICOCELE: Es una dilatación de las venas a lo largo del cordón que sostiene los testículos de un hombre (cordón espermático). Aquí es sangre, por lo tanto, suciedad en la familia (porqué es sangre de vena, sangre sucia).

Sentido biológico: "Tengo que proteger mi función de macho, encogiendo o dilatando las envolturas."

Por ejemplo: Un carpintero con un hijo de 16 años algo cerrado. El padre comenta que el hijo tiene problemas en las manos (tendinitis…) y que la madre era bipolar. Hablava del hijo en la tonalidad que no podía protegerlo, y que no sabía que hacer con él. Cortando con la sierra circular, se le escapó y se hizo un corte en el escroto. Sentido: "Siento que no puedo proteger a mi hijo".

ESGUINCES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Hay varios tipos de esguince en función del dolor sobre un tendón en particular

Conflicto:
Ligamento lateral externo: Se produce en un movimiento de inversión.
Si hay dolor anterior: Está relacionado con vesícula biliar, cólera, rencor, injusticia.
Si hay dolor posterior: Está relacionado con la vejiga, territorio.
Ligamento lateral interno: Se produce en movimiento de reversión. Se relaciona con el bazo, con la "Preocupación por los hijos".

Resentir: "Tengo miedo a estar desvalorizado, en un proyecto futuro"

Diccionario Jacques Martel:
Torcedura Frecuentemente relacionada con una situación en la cual resisto, sintiéndome inquieto y teniendo necesidad de aumentar mi apertura y mi flexibilidad.

ESGUINCE

(Significado) – Tensión mental que no se puede soportar por más tiempo.
Hacer cosas que no nos gustan hacer.
Circunstancias que nos crean tensión.
Ir en dirección equivocada.
Pisar terreno delicado poco seguro, mentalmente perturbador.

SOLUCIÓN POSIBLE: Liberar tensión. No engañarse. Seguir el objetivo de tu alma.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un esguince es una lesión articular causada por la ejecución brusca de movimientos que rebasan los límites fisiológicos de la articulación, sin dislocación permanente. Se manifiesta como un dolor agudo, intermitente.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que se ocasiona un esguince se siente obligada a ir en cierta dirección (piernas) o a hacer algo (manos) en contra de lo que quiere realmente. Se deja dirigir, va más allá de sus límites y siente que no puede decir "no" a los demás. Tiene miedo de no respetar ciertas normas. Su esguince le da la excusa necesaria para detenerse..

BLOQUEO MENTAL: El hecho de sufrir un esguince te indica el grado de sufrimiento al que te sometes si insistes en seguir viendo las cosas a tu manera, es decir, según tus reglas. Te ayudaría ser más flexible. En lugar de creer que te imponen algo contrario a lo que deseas, te sugiero que averigües los motivos de los demás. Puede ser que, después de hacerlo, aceptes la versión del otro o adquieras consciencia de que no puedes responder a sus expectativas porque están más allá de sus límites. Debes hacérselo saber a la persona involucrada. Si te impones a ti mismo una cierta dirección, verifica en tu interior el temor que te motiva y si éste todavía es real para ti. Si eres más flexible contigo mismo y con los demás, te será más fácil responder a tus necesidades.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ESMALTE DE LOS DIENTES

4ª Etapa (Relación).

Ver dientes.

El esmalte es el marfil derivado del endurecimiento de la mucosa bucal del epitelio plano.

Conflicto: No poder o deber morder (protección femenina).

ESÓFAGO

1ª Etapa (Supervivencia) 4ª Etapa (Relación)

Tubo muscular flexible, situado detrás de la tráquea. La mucosa del tercio inferior es de la primera etapa. Función: Producir mucus para proteger de las porciones de comida. Aquí podemos todavía sacar el bocado, algo que se ha atragantado.

Conflicto: No poder tragar la presa. A menudo es una casa, un coche, etc. que se quiere adquirir y de pronto no se puede. El adenocarninoma es por "querer tragar y no poder". El carcinoma epidermoide aparece al verse obligado a tragar algo que desearía escupir. Válido también en principio para la zona nasobucofaríngea.
Resentir: "He tragado algo que me he tragado pero se me ha atascado (atragantado)". Un cáncer es que te has tenido que tragar algo muy gordo.

Imaginad un lobo que hace tiempo que no ha comido y encuentra una libre, pero la coge con tanta ansiedad que se le queda atascada. Su cuerpo empieza a segregar unas encimas para que le ayuden a digerir aquello. Encapsula y mientras, las encimas lo van deteriorando se produce como una tumoración (fase vagotónica, el lobo puede dormir hasta que se deshace). Alguien puede ir al médico con esto (porqué algo que "ha tragado" se le ha atascado y el médico dice: "Tiene usted un cáncer", tenemos conflicto de diagnóstico, puesto que la tumoración era una solución biológica.

Ejemplo: Un Sr. Que tiene que despedir a su personal y está angustiado porque piensa que ya no podrán comer.

Ejemplo: Un Sr. Que ha tenido un hijo con la amante y no "traga" no haber podido ponerle su nombre.

En el sistema digestivo vamos a buscar la relación con la madre (es la primera que nos alimenta. Para el inconsciente Mamá = comida.)

2/3 superiores. Úlcera carcinomatosa:

4ª Etapa (Relación).

No poder ingerir (tragar) la presa. No poder asimilar por uno mismo (también en sentido figurado no poder confiarse, incorporarse)

ESÓFAGO, dos tercios superiores

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Mucosa del esófago.

Conflicto: Rechazo del mundo social externo. No querer tragar algo y ser forzado a ello. No querer o no poder hacer avanzar algo que hemos tragado. Conflicto de deglución: Sentir que algo se ha quedado atrapado en la garganta.
Resentir: "¡Estoy cebado!". "Me hicieron tragar sapos y culebras". "Nos mienten, nos engañan (cosas con la supervivencia).

ESÓFAGO, tercio inferior

1ª Etapa (Supervivencia)

Submucosa del esófago.

Pedazo, con aspectos: Profesional y afectivo.

Conflicto: Necesidad vital del mundo externo. Conflicto de no poder engullir lo que tenemos entre manos. Tener los ojos mas grandes que el estómago. Miedo y contrariedad ante la comida. Conflicto de despilfarro. Glotonería. Conflicto de !Quiero y luego no quiero tragar el trozo".
Resentir: "No puedo con todo, pero tengo miedo de perderlo". "¡No puedo despilfarrar!". "No tengo derecho a aprovechar el trozo engullido (herencia por ejemplo)".

ESPALDA

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el apoyo de la vida
Nuevo modelo mental: Sé que la Vida siempre me apoya.

• Parte superior, problemas:
Causa probable: Falta de apoyo emocional. Sensación de no ser amado. Freno en la manifestación del amor.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. La Vida me ama y me apoya.

• Parte media, problemas:
Causa probable: Culpa. Atascamiento en el pasado. Sensación de carga.
Nuevo modelo mental: Libero el pasado. Soy libre para avanzar con amor en mi corazón.

• Parte inferior, problemas:
Causa probable: Miedo al dinero. Falta de apoyo económico.
Nuevo modelo mental: Confío en el proceso de la vida, que se ocupa siempre de todo lo que necesito. Estoy a salvo.

ESPALDA. INCLINADA:

Louise L. Hay:
Causa probable: Transporta las cargas de la vida. Desvalimiento y desesperanza.
Nuevo modelo mental: Me yergo libre y en toda mi estatura. Me amo y me apruebo. Mi vida mejora cada día.

ESPALDA

Representa nuestro sistema de apoyo. Tener problemas con ella significa generalmente que no nos sentimos apoyados, ya que con demasiada frecuencia creemos que sólo encontramos apoyo en nuestro trabajo, en la familia o en nuestra pareja, cuando en realidad contamos con el apoyo total del Universo, de la Vida misma.

- La parte superior de la espalda: Tiene que ver con la sensación de no tener apoyo emocional. «Mi marido (mujer, amante, amigo o jefe) no me entiende o no me apoya.»
- La parte media: Se relaciona con la culpa, con todo eso que dejamos a nuestras espaldas. ¿Tiene usted miedo de ver lo que hay allí detrás, a sus espaldas? ¿Quizá se lo está ocultando? ¿Se siente apuñalado por la espalda?
- Zona lumbar: ¿Se encuentra realmente agotado? Sus finanzas, ¿están hechas un lío, o usted se preocupa excesivamente por ellas? Entonces, es probable que tenga molestias en la zona lumbar. La causa está en la falta de dinero o el temor de no tener lo suficiente. La cantidad que usted tenga no tiene nada que ver con eso.

Hay tanta gente que siente que el dinero es lo más importante que hay en la vida, y que no podríamos vivir sin él... Pero eso no es cierto. Hay algo mucho más importante y más precioso para nosotros, sin lo cual no podríamos vivir. ¿Qué es? Pues, el aire.

El aire es la sustancia más preciosa para la vida, y sin embargo, cuando lo exhalamos estarnos seguros de que habrá más aire para seguir respirando. Si no lo hubiera, no duraríamos ni tres minutos. Pues entonces, si el Poder que nos ha creado nos ha dado el aire y la capacidad de respirar suficiente para todo el tiempo que hayamos de vivir, ¿no podemos confiar en que también todas nuestras demás necesidades están previstas?

ESPALDA (SUPERIOR) **Dolores de espalda** La espalda representa temas de apoyo. Problemas de espalda indican que sientes un exceso de responsabilidad pero no quieres admitirlo. O quizás consideras que no recibes el apoyo que te mereces. Dolores en la parte superior de la espalda representan una falta de apoyo emocional. Puede representar una falta de entrega emocional de tu parte. Dolores en la parte central de la espalda corresponden a sentimientos de culpabilidad en el pasado. En la zona lumbar, representa una falta de apoyo material u económico. Un miedo al futuro relacionado con el dinero. Abre tu corazón al amor y apoyo del Universo en lugar de cargar tú con todo el peso. Brinda amor y confianza a otros y recibirás de vuelta mucho más de lo que diste. (Significado) – Incapacidad de hacer lo que queremos realmente. Resistencia a la expresión del afecto. Miedo o rechazo al amor. Odio, rencor, represión, frustración. Carga que soportamos y que no reconocemos abiertamente. Carga oculta de sentimientos reprimidos y negativos. SOLUCIÓN POSIBLE: Hacer lo que uno desea. Expresar sentimientos, no guardárselos. Discernimiento. Liberar cargas, desahogarse.

TRASTORNOS DE LA ESPALDA CROMOTERAPIA:

Descripción: La espalda es una de las zonas más vulnerables porque el organismo tiene doscientos catorce huesos conectados de manera que sus achaques afectan al sistema vago simpático, los músculos, órganos, glándulas y, naturalmente al sistema nervioso central. Debido a que las toxinas se acumulan en las terminales nerviosas y bloquean las fuerzas electromagnéticas que nos aportan vitalidad, se requiere de un tratamiento intenso y prolongado.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Iniciemos por los puntos hinchados en la base de la columna vertebral, que se extiende por el borde del pie. Debemos trabajar toda el área, de abajo arriba, hasta el dedo pulgar. Masajear toda el área que se encuentra alrededor del pulgar y que se corresponde con la totalidad de la columna, hasta eliminar la hinchazón. Para el cuello y los hombros, masajearemos la zona alrededor de los dedos, donde se unen al pie, sin olvidar el pulgar. Recordemos que los dedos pequeños corresponden a los hombros. La zona del cuello se encuentra en la unión del pulgar con el pie. Si tenemos dolores en el cuello, debemos presionar con determinación toda esa área. La zona delantera del tobillo corresponde a la articulación de las caderas.

BLOQUEO FÍSICO: Cuando hablamos de dolor de espalda nos referimos principalmente a la columna vertebral.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona a la que le duele la parte BAJA de la espalda, es decir, la región del sacro, es aquella para quien la libertad es sagrada, y teme perder su libertad de movimientos cuando los demás necesitan su ayuda. Con frecuencia es una persona que teme por su supervivencia. Sentir dolor de la quinta lumbar a la undécima dorsal (de la parte baja de la espalda hasta la cintura) está relacionado con el miedo a la escasez y con la inseguridad material. De hecho, como la espalda es el sostén del cuerpo humano, cualquier dolor en ella se relaciona con no sentirse bien sostenido. La parte baja se asocia con el área del "tener". Por ejemplo: tener bienes materiales, dinero, un cónyuge, una casa, hijos, un buen oficio, títulos, etc. El dolor en este lugar significa que la persona necesita tener para sentirse apoyada, pero no se atreve a reconocerlo o admitirlo ante los demás. Lo lleva todo sobre su espalda, porque quiere hacerlo todo ella misma. Es muy activa en el terreno físico, puesto que su miedo a la escasez se manifiesta sobre todo en el nivel material, que para ella representa un buen apoyo. Por otro lado, tiene problemas para pedir ayuda a los demás, y cuando por fin se decide a pedirla y no la recibe, se siente todavía más inmovilizada y su dolor de espalda empeora
La persona con dolor en la parte ALTA de la espalda, es decir, de la décima dorsal hasta las cervicales (de la cintura hasta el cuello), sufre de inseguridad afectiva. Es una persona para quien el "hacer" es muy importante, porque eso es lo que le da seguridad. Cuando alguien hace algo por ella se siente querida. Por otra parte, manifiesta su amor por los demás haciendo cosas para ellos. Del mismo modo, la espalda puede dolerle lo suficiente como para proporcionarle una excusa por no hacerlo todo, porque teme que si hace demasiado, ya no la ayudarán. Espera mucho de los demás, y cuando sus expectativas no se cumplen, tiene la impresión de soportar una gran carga. Como le cuesta trabajo "hacer" sus demandas, cuando lo logra se siente inmovilizada si el otro no responde a ellas. Entonces el dolor empeora. Este dolor puede también presentarse en una persona que se siente demasiado vigilada en lo que hace.

BLOQUEO MENTAL: Si te duele la parte BAJA de la espalda, la región del sacro, en lugar de creer que vas a perder tu libertad ayudando a alguien, toma más conciencia de tus límites; exprésalos a la persona adecuada y actúa en consecuencia. Recuerda que si quieres cosechar ayuda debes haberla sembrado antes. Es posible que en el pasado hayas vivido la experiencia de sentir que se aprovechaban de ti, pero este miedo a revivir esa misma experiencia te impide dar, lo cual te ayudaría a recibir más. Si temes por tu supervivencia, date cuenta de que es sólo tu parte afectiva dependiente la que cree que no puedes sobrevivir solo. Tienes todo lo necesario para lograrlo. En lo que respecta al dolor en la parte baja de la espalda y la cintura, tiene que ver con aceptar que tienes derecho a querer "tener" bienes materiales o a alguien para sentirte seguro y apoyado. Así podrás disfrutarlo más. Aun cuando en lo más profundo de ti creas que no está bien querer demasiado lo material, deberás comenzar por darte el derecho de tenerlo para que después puedas ser capaz de sentirte sostenido sin todos esos "haberes". En lugar de creer que nadie se ocupa de ti, te sugiero que comiences a hacer más demandas. No obstante, ten en cuenta que no porque pidas algo los demás deben dártelo. Es posible que algunas personas con menor necesidad de "tener" no comprendan tus necesidades. Si te concedes el derecho de tener esas necesidades, te será más fácil explicarlas.
Para el dolor de la parte ALTA de la espalda, de la cintura al cuello, necesitas dejar de creer que debes hacer todo para asegurar el bienestar de los que te rodean. Siempre serás del tipo de persona a quien le gusta hacer cosas para los demás, pero debes cambiar tu motivación. Cuando quieras hacer algo por alguien a quien quieres, hazlo con amor, por el placer de agradar. No tienes obligación de ser el sostén afectivo de todo el mundo. Además, acepta la idea de que los demás no piensen como tú, ni que deban hacer todo para hacerte feliz. Pueden quererte aunque no hagan cosas para ti o no respondan a tus expectativas. Por lo tanto, deberás aprender a pedir, diciéndoles qué necesitas que hagan para sentirte querido y un día, cuando tú te quieras lo suficiente, ya no tendrás más necesidad de ello.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ESPASMOFILIA / TETANIA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

La **tetania** es una emergencia médica con espasmos en la musculatura estriada (contracciones dolorosas de los músculos de las extremidades) provocados por la disminución del calcio en la sangre (hipocalcemia), o por hipomagnesemia o por alcalosis tanto metabólica como respiratoria. La electrocución también produce **tetania**.

Resentir:
Izquierda: "Me reprocho no haber hecho el gesto necesario para protegerme".
Derecha: "Me reprocho no haber hecho el gesto necesario para expresarme".

Espasmos:

Louise L. Hay:
Causa probable: Tensión debida al miedo. Me libero, me relajo, me suelto.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo en la vida.

Espasmos abdominales:

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Interrupción del proceso.
Nuevo modelo mental: Confío en el proceso de la vida. Estoy asalvo.

ESPASMOS

Louise L. Hay:
Causa probable: Tensión debida al miedo. Me libero, me relajo, me suelto.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo en la vida.

Espasmos abdominales:

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Interrupción del proceso.
Nuevo modelo mental: Confío en el proceso de la vida. Estoy asalvo.

ESPERMATOZOIDE

Liquido, dinero.

ESPINA BÍFIDA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Conflicto de arrancar por el centro.
Resentir: "No me puedo unir".

ESPINILLAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de ocultar la fealdad.
Nuevo modelo mental: Me acepto como a una persona hermosa y amada.

ESPLENOMEGALIA

Ver brazo.

ESPOLONES CALCÁNEOS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

La planta del pie es la madre, pero a nivel simbólico es la casa donde se encuentra la madre, la casa familiar.

Conflicto: Conflicto de nuestra posición frente al mundo. Frente a la madre o la casa de la madre. Asiento, tradición (pasado en el cual me apoyo). Mente tradicionalista y atada de valores del pasado o a los valores de los padres.
Resentir: "No tengo derecho a marcharme de casa o de salir del dominio de mi madre o a poner el pie en el suelo para marcharme". "Me culpabilizo de pensar que quería marcharme". Prestar atención al síndrome del aniversario o a los Ciclos Celulares.

ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

También se llama **morbus Bechterew**, **mal de Bechterew-Strümpell-Marie**, **espondilitis reumática** y **espondilitis anquilopoyética**

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Afecta a toda la columna. Hace que todas las vértebras se fusionen.
Por conversión repetitiva mínima, Vais a descodificar para entender como se ha instalado la enfermedad. *Pero no es eso lo que cura*, lo que cura es analizar la vida cotidiana para poder actuar y modificar.

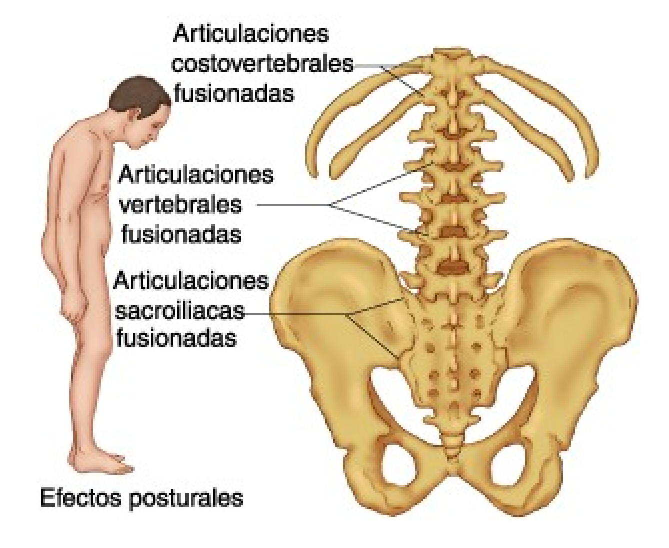
Conflicto: Conflicto de personas que no saben decir NO
Resentir: "*Tengo que hacer una columna muy fuerte, para poder soportarlo todo… porque soy el pilar de supervivencia del clan familiar"*
Es el típico conflicto de dorsales. Hay que ir buscando distancia, dejarme vivir, dejarme respirar.
Buscad en el TRANSGENERACIONAL y el P.S
La terapia, es reformar la estructura, no se puede cambiar ,pero si adaptarla. Aprender a decir "NO"
Espondilitis anquisilante RIGIDEZ:
Posterior inferior derecha: Culpabilidad frente a la pareja.
Superior derecha: Culpabilidad frente a la madre.
Inferior izquierda: Cólera con la pareja.
Superior izquierda: Cólera frente a la madre.
L5 - S1: Cólera frente a amigos, vecinos, colegas.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La espondilosis es un trastorno artrítico del cuello que limita los movimientos y resulta muy doloroso. Lo primero que debemos hacer es eliminar el ácido úrico en nuestra dieta (carnes rojas), cítricos (frutas ácidas) y productos lácteos.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Iniciamos en la zona del cuello, especialmente la zona en que los pulgares se articulan con el resto del pie. Aplicamos un masaje a la zona delantera del pulgar, siguiendo por el área que está debajo de los dedos y por el borde después, correspondiente a la columna vertebral. Es recomendable también eliminar la acidez del organismo (ver artritis).



ESQUIZOFRENIA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Constelación: Conflicto de separación + Territorio, con constelaciones de miedo.

Características del Esquizofrénico:

Se esconde y esconde su identidad debido a un marco familiar muy rígido. Acostumbran haber muchas peleas entre los padres. El paciente presenta un estrés muy grande y tiene la sensación

plena de que no hay solución en su situación familiar. Son personas con un intelecto muy fuerte y con una gran necesidad de comprender la situación.

Los cuadros de esquizofrenia que hemos observado, presentan:
- Separación y abandono vivido de una forma brutal y con un gran incomprensión de lo sucedido.
- Conflicto de territorio vivido con sus progenitores, el paciente lo vive como una guerra.
- Conflicto de mucho miedo a la agresión por parte de su padre.
- Conflicto de desvalorización por parte de su padre.
- Hay cuadros de madre muy sumisa y padre muy agresivo.

ESTERILIDAD

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo y resistencia ante el proceso de la vida, O no tener necesidad de vivir la experiencia de tener hijos.
Nuevo modelo mental: Confío en el proceso de la vida. Siempre estoy en el lugar y el momento oportuno haciendo lo adecuado. Me amo y apruebo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es la incapacidad de procrear.

BLOQUEO EMOCIONAL: Para algunas personas, el ser estériles forma parte de la experiencia que deben vivir en esta vida. Quizá solo desean tener un hijo porque creen que es normal tenerlo o porque sus padres desean ser abuelos. Muchas mujeres quieren un hijo sólo para sentirse más mujeres, porque les resulta difícil aceptar su feminidad. Esta mujer puede ser estéril precisamente para que aprenda a ser feliz y a aceptarse completamente sin tener hijos. En el caso de muchas otras personas, el miedo que experimentan ante esta experiencia es más fuerte que su deseo. Por lo tanto, la esterilidad es el medio inconsciente que utilizan para no tener hijos, aunque no deben abandonar su deseo. La esterilidad se manifiesta a menudo en la persona que se acusa de ser improductiva, que no obtiene los resultados positivos que busca en un área determinada. Incluso puede sentirse inútil.

BLOQUEO MENTAL: Para saber si tu esterilidad se presenta para ayudarte a aceptar el hecho de no tener un hijo - porque esa es la experiencia que debes vivir en esta vida - o si es causada por un miedo inconsciente, utiliza las preguntas sugeridas para encontrar el bloqueo mental. Si eres mujer, ¿conoces a alguna que tuviera problemas para dar a luz? ¿Qué aprendiste de tus padres con respecto a tener hijos? ¿Tienes miedo de perder a alguien o de perder tu hermosa figura?
Sé consciente de que cualquier miedo sentido en el pasado no es necesariamente cierto para siempre y para todo el mundo. Deberás decidir quién va a ganar: tu deseo o tu miedo. Cualquiera que sea tu decisión, concédete el derecho de tomarla. Es tu vida y puedes hacer lo que quieras. Sólo tienes que estar listo para asumir las consecuencias de tus decisiones. Además, te sugiero que compruebes con quienes te conocen si te consideran improductivo, y descubrirás que nada está más lejos de lo que ellos piensan de ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ESTERNÓN

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Desvalorización estética (en relación al busto, a lo que toca el esternón). Ejemplo: Una mujer después de una operación de un pecho. O por no poder abrazar a su hijo contra el pecho.

ESTÓMAGO

1ª Etapa (Supervivencia) y 4ª Etapa (Relación).

El sentido biológico del aparato digestivo es la aceptación.

Conflicto: Conflicto de digerir pedazo. O falta de pedazo.
Resentir: "Quiero evitar algo que me imponen". "No puedo digerir el pedazo que me imponen".

Problemas de estómago , Incapacidad de digerir, asimilar lo nuevo en nuestra vida. Temor a lo nuevo. Falta aceptación.
Indigestión, miedo visceral, terror, angustia. Quejarse por todo.

La curva mayor: Tumoración - Supervivencia digestiva.

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Conflicto alimentario en el marco familiar, problemas, irritaciones, miedo arcaico a morir por inanición. Conflicto de no poder digerir el pedazo. Contrariedad familiar. Ejemplo: no poder apropiarse definitivamente de una herencia que le corresponde, según testamente, o de las ganancias que le corresponden en una empresa de accionistas.
Resentir: "He cogido el trozo, el pedazo, me lo he tragado, pero no lo puedo digerir". "No tengo lo que quiero y tengo lo que no quiero".

Buscar una guarrada en la historia de la persona.
Frecuente en juicios, indeminizaciones o pensiones que le corresponden.

La Curva menor: Úlcera - Contrariedades indigestas.

4ª Etapa (Relación).

Úlcera: Situación familiar verdaderamente indigesta. Se vive en Masculino. En femenino sería en la vagina.

Conflicto: Conflicto relativo a personas o situaciones con las que debemos codearnos por obligación.Contrariedad por el territorio (sin rencor si no afecta a la red biliar). Lucha por los limites del territorio con los "jefes del territorio aledaño". También afecta al contenido del territorio (ej. Pareja infiel "se va con otro/a" o con cambio de actitud).
Resentir: "El enemigo irrumpe en mi territorio y me desestabiliza" (Ejemplo: me siento obligado a soportar la familia de mi mujer.)

Louise L. Hay:
Causa probable: Contiene los alimentos. Digiere las ideas.
Nuevo modelo mental: Digiero la vida con facilidad.

• **Problemas:**
Causa probable: Miedo. Temor a lo nuevo. Incapacidad de asimilar lo nuevo.
Nuevo modelo mental: La vida me sienta bien. Asimilo los nuevos momentos que me ofrece cada día. Todo está bien.

• **Indigestión:**

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo visceral, terror y angustia. Quejas y gruñidos.
Nuevo modelo mental: Digiero todas las nuevas experiencias en paz y con alegría.

ESTÓMAGO

Se lo traga todo, digiere las ideas y experiencias nuevas que tenemos. ¿Qué (o quién) es lo que usted no puede tragar? ¿Y lo que le revuelve el estómago?
Cuando hay problemas de estómago, eso significa generalmente que no sabemos cómo asimilar las nuevas experiencias: tenemos miedo.
Muchos recordamos aún la época en que empezaron a popularizarse los aviones comerciales.
Eso de meternos en un gran tubo metálico que debía transportarnos sanos y salvos por el cielo era una idea nueva y difícil de asimilar.
En cada asiento había bolsas de papel para vomitar, y casi todos las usábamos, tan discretamente como podíamos, y se las entregábamos bien dobladitas a las azafatas, que se pasaban buena parte del tiempo recorriendo el pasillo para recogerlas.
Ahora, muchos años después, sigue habiendo bolsas en todos los asientos, pero rara vez alguien las usa, porque ya hemos asimilado la idea de volar.

ESTOMAGO (Significado) – No asimilación de la realidad que nos rodea ni las emociones. Necesidad de amor y alimento espiritual. Conflicto entre lo que queremos y lo que vivimos. Reacciones negativas frente a la realidad. SOLUCIÓN POSIBLE: Relajación profunda. Auto conocimiento de uno mismo y de los demás. Alineamiento, equilibrio interior.

ÚLCERAS DE ESTÓMAGO CROMOTERAPIA:

Descripción: Consulte siempre con su médico. La terapia recomendada nos auxiliará en su tratamiento.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Trate el área del estómago, riñones, hígado, glándulas suprarrenales, bazo y el colon ascendente, descendente y sigmoides.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas estomacales más comunes son las úlceras, la gastritis, las hemorragias gástricas, los cánceres y los problemas de digestión tales como vómitos, indigestión, etc.

BLOQUEO EMOCIONAL: Todos los problemas del estómago se relacionan en forma directa con la dificultad para aceptar o digerir a una persona o a un acontecimiento. La persona que los

padece manifiesta intolerancia y temor ante lo que no es de su agrado. Se resiste a las ideas nuevas, sobre todo a las que no proceden de ella. Tiene dificultad para adaptarse a alguien o a algo que va contra sus planes, sus hábitos y su manera de vivir. Tiene un crítico interior muy fuerte que le impide ceder y dejar hablar a su corazón, al cual no quiere aceptar incondicionalmente. Es posible que también se acuse a sí misma de falta de audacia.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que recibes de tu estómago es que dejes de querer controlarlo todo, resistiéndote a las ideas de otros. En lugar de creer que eres incapaz de cambiar a los demás o a una situación determinada, toma consciencia de tu propia capacidad para hacer tu vida. Confía más en los demás, de la misma forma que debes confiar en que tu estómago es capaz de digerir tus alimentos. No necesitas decirle a tu cuerpo cómo ser un cuerpo ni cómo digerir. Lo mismo sucede con tu entorno. Todos y cada uno tenemos una manera diferente de ver la vida. No es causalidad que el estómago esté ubicado en la región del corazón. Debemos aceptar a todos con amor, es decir, aceptar las particularidades de todos y cada uno. Los pensamientos que alimentas del tipo "es injusto", "no es correcto", "es idiota", etc., no te benefician: bloquean tu evolución, así como tu estómago bloquea la digestión. Si te vuelves más tolerante hacia los demás, tolerarás mejor los alimentos que ingieres.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ESTORNUDOS

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Llega a ser un problema cuando se repite con demasiada frecuencia.

BLOQUEO EMOCIONAL: Debido a que la función del estornudo es expulsar algo de las mucosas nasales, la persona que estornuda muy seguido o de manera repetida se siente molesta o contrariada por alguien o por una situación de la que le gustaría deshacerse. Puede ser consciente o no de dichas emociones.

BLOQUEO MENTAL: En el momento en que estornudes, date tiempo para verificar qué pensabas unos segundos o unos minutos antes de hacerlo. Descubrirás que algo te molestó y seguramente estabas a punto de criticarlo. En lugar de guardar tus críticas en tu interior y querer expulsar lo que sucedió, lo que escuchas o a una persona que está cerca de ti, observa qué podría tener de bueno y acéptalo. Si lo que sucede realmente no te beneficia (por ejemplo, estar en un grupo en el que se habla mal de otra persona y eso te molesta y te enoja), debes expresar lo que sientes e irte, en lugar de querer expulsar a los demás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ESTRABISMO

4ª Etapa (Relación).

Es un problema muscular que conllevará una visión doble: la diplopía. Normalmente el cerebro neutraliza el efecto de la imagen doble suprimiendo una de ellas, solo vemos con un ojo.

Los ojos se separan para no ver. Algo no debe de ser visto.

Conflicto: Desvalorización en la mirada del otro: ataques múltiples. El peligro es tal que son necesarios dos ojos para vigilar.
Resentir: “No hay que ver lo que veo. "Que vuelva mi padre a casa" o "Que se vaya mi padre de casa".

Derecho (afecto): "Sentirse indeseable".
Izquierdo (peligro): "No hay que ver lo que veo". "Algo no debe ser visto".

ESTRABISMO CONVERGENTE

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de no ver el exterior. Objetivos contradictorios.
Nuevo modelo mental: Puedo mirar y ver con toda tranquilidad y confianza. Estoy en paz.

ESTRABISMO DIVERGENTE

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor a mirar el presente, el aquí y el ahora.
Nuevo modelo mental: Me amo y apruebo en este mismo momento.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es la incapacidad de fijar un objeto con los dos ojos; éstos funcionan de manera independiente y no en coordinación.

BLOQUEO EMOCIONAL: La expresión "bizquear sobre algo" significa: Echar miradas llenas de codicia o de envidia. ¿Te corresponde esta definición? ¿En qué área eres dado a envidiar a los demás? También se ha observado que la persona con estrabismo tiene dificultad para hacer funcionar los dos hemisferios del cerebro al mismo tiempo, sea en su nivel emocional o en el racional. Por lo tanto, le cuesta trabajo ver las cosas como son. Quizás las vea de acuerdo con lo que siente, o que incluso las interprete con su intelecto, el cual sólo puede basarse en lo aprendido, en lo que está en la memoria. Estos son los diferentes significados del estrabismo, según el ojo que bizquea y hacia el lado en que lo hace.
- EL OJO IZQUIERDO QUE BIZQUEA HACIA ARRIBA: Denota una emotividad sentimental superior al promedio.
- EL OJO DERECHO QUE BIZQUEA HACIA ARRIBA: Denota una emotividad intelectual y un sujeto cuyo pensamiento divaga con facilidad.
- EL OJO IZQUIERDO QUE BIZQUEA HACIA AFUERA: Denota una actividad instintiva sin relación con la mente. La gran sensibilidad del sujeto es la que ordena la acción en detrimento de su palabra, sin que por esto haya mala voluntad por su parte.
- EL OJO DERECHO QUE BIZQUEA HACIA AFUERA: Denota una relación torpe entre la mente y el objeto enfocado. Esto se traduce en un esfuerzo intelectual destinado a compensar el esfuerzo normal del ojo derecho. La mente da vueltas. Puede haber tendencia a la depresión.
- EL OJO IZQUIERDO QUE BIZQUEA HACIA ADENTRO: Denota un complejo de inferioridad generado por el temor. Esta persona se basa demasiado en su parte sensible y se olvida de una gran parte de sí misma.
- EL OJO DERECHO QUE BIZQUEA HACIA ADENTRO: Denotar una enorme sensibilidad; la mente y la atención del sujeto están demasiado dirigidas a su propia persona. Es un sujeto apto para ser batallador y rencoroso.
- EL OJO IZQUIERDO QUE BIZQUEA HACIA ARRIBA Y HACIA AFUERA: Denota un sujeto irracional y soñador que no tiene noción del tiempo.
- EL OJO DERECHO QUE BIZQUEA HACIA ARRIBA Y HACIA AFUERA: Denota una mente irracional, indisciplinada e incluso amoral.

BLOQUEO MENTAL: Como el estrabismo se desarrolla durante la niñez o la adolescencia, es fácil deducir que el bloqueo parte de ahí. Si se presenta en el lado derecho, es más probable que este problema tenga relación con los estudios y que, por lo tanto, esté influido por tu vida escolar o por la forma en la que quieren que aprendas en casa. Si es del lado izquierdo, el problema se relaciona más con tu vida afectiva: con tus padres o con la familia. Además de hacer ejercicios físicos para enlazar las funciones de los dos hemisferios de tu cerebro (con un kinesiólogo educativo), es importante que revises las decisiones que tomaste durante tu infancia en base a lo escrito acerca de los bloqueos emocionales. Acepta la idea de que tú fuiste quien no quería ver las cosas o las personas tal como eran. Por otro lado, ahora, que ya no eres como en la época en la que tomaste esa decisión, puedes optar por nuevas alternativas que te ayudarán a ver con más precisión lo que pasa en ti y a tu alrededor.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ESTREÑIMIENTO

1ª Etapa (Supervivencia)

El agua siempre hace referencia a la madre (sistema digestivo = familia).

Conflicto: Se ha absorbido ya toda el agua, pero se quiere retener algo.
1. Buscar el amor de mamá desesperadamente
2. Función materna. Me culpabilizo respecto a los hijos. También me niego a perdonar.
3. Conflicto de identidad en el territorio (fase activa). Crea una anestesia en el recto que ya no nota nada cuando está lleno.
4. Conflicto de separación (activo). Ejemplo: Sentirse aislada en el trabajo.
5. Conflicto de motricidad de la parte inferior del cuerpo.
6. Conflicto de miedo a no poder transportar el pedazo. Miedo a que los alimentos queden bloqueados, de tener problemas. Ejemplo: "Una casa imposible de vender". También Miedo a ser descubierto.

Resentir: "Quiero retener algo, no quiero soltarlo".
1. "Busco el amor de mamá desesperadamente"
2. "Mis hijos no están bien por mi culpa". "Me culpabilizo". "Quiero retener; No quiero perdonar; … quiero guardar para mí".
5. "No sé como solucionarlo, cómo hacer avanzar, deslizar esta mugre; mientras espero me bloqueo, reflexiono y me tomo mi tiempo"
6. "No quiero que me descubran".

Estreñimiento. Temor a soltar. Sentimiento de falta y carencia. Negativa a abandonar viejas ideas. Tacañería. Mezquindad.

Diccionario Jacques Martel:
Estreñimiento Frecuentemente vinculada al hecho de querer retener las personas o los acontecimientos de mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Negativa a abandonar viejas ideas. Estancamiento en el pasado. A veces, mezquindad, tacañería.
Nuevo modelo mental: A medida que libero el pasado entra en mí lo nuevo y vital. Permito que la vida fluya a través de mí.

ESTREÑIMIENTO

Muchas veces está relacionado con la avaricia, el no querer "soltar" (normalmente posesiones materiales). También puede ser que estás aferrado a antiguas creencias y reprimes problemas, temiendo los resultados si aflorasen a la superficie.
Tienes que aprender a soltar. Deja que la vida fluya a través de ti y encontrarás la seguridad y riqueza que buscas. Lo que verdaderamente te sustenta viene de Dios y no de fuentes externas.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Lo primero que debe hacer es considerar detenidamente su dieta.
Elimine rápidamente la comida chatarra; cambiar el pan blanco por pan integral; comer alimentos ricos en fibra, verduras y fruta fresca a discreción.
Beber mucha agua todos los días; hacer ejercicio; si es posible, una buena caminata todos los días.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Trataremos los puntos del colon, los riñones, la vejiga y la próstata, la vesícula, las glándulas tiroides y pituitaria y las suprarrenales.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se sufre estreñimiento cuando las heces permanecen demasiado tiempo en el intestino y el ritmo de la evacuación intestinal disminuye de manera variable, con heces duras y secas.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como la función del intestino grueso es evacuar lo que ya no le sirve al organismo, el estreñimiento tiene una relación directa con soltar viejos pensamientos que ya no son útiles. Una persona que retiene sus heces es aquella que se contiene generalmente de decir o hacer algo por miedo a disgustar o a perder algo o a alguien. También es posible que sea una persona mezquina que se apega demasiado a sus bienes y que tiene dificultad para dejar ir aquello que ya no necesita por si llegara a necesitarlo algún día, lo cual es poco probable. El estreñimiento se puede producir también cuando una persona se siente forzada a dar algo (su tiempo, su persona o su dinero). Cuando da, lo hace para no sentirse culpable, pero preferiría guardarlo para sí. Puede ser que tenga ideas fijas acerca de un incidente del pasado y que lo dramatice en exceso. No puede soltar sus ideas. Esta tensión, causada por la dificultad para alejarse del pasado, engendra preocupaciones, malas ideas, furor, miedo de ser humillado e incluso celos.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces estreñimiento, tu cuerpo te dice que es el momento de dejar ir las viejas creencias, que ya no te sirven. Deja lugar para lo nuevo. Te dice que es necesario dejar que el intestino evacue como debe si quieres ingerir más alimentos. Lo mismo ocurre con tus pensamientos. Las preocupaciones, las malas ideas, etc., deben ser tratadas como desechos del plano mental y deben ser evacuadas como tales. El hecho de creer que debes retener siempre por miedo a perder a alguien o algo no es bueno para ti. Sería mucho mejor que verificaras si realmente pierdes algo al permitirte decir o hacer lo que quieres. Esta es una nueva actitud que seguramente te beneficiará más.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

ESTRÍAS

Son atrofias cutáneas en forma de lineas sinuosas de color blanquecino o amoratadas que, localizadas en el tejido conjuntivo se observan por transparencia a través de la epidermis.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las estrías son pequeñas marcas que arrugan la piel, en los lugares que estuvieron distendidos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como las estrías son resultado de una ruptura del tejido elástico de la piel, el mensaje que recibe esta persona es que sea más flexible, menos rígida en sus relaciones con los demás. No necesita crearse una armadura de rigidez para protegerse. La mujer embarazada que ve aparecer estrías es aquella que se exige más por el hecho de estar concibiendo. Le ayudaría seguir siendo ella misma y permitirse tener sus debilidades.

BLOQUEO MENTAL: Tus estrías se presentan para decirte que, en el momento en que aparecen, crees que tienes que mostrarte fuerte. Para ello, adoptas una máscara de rigidez, creyendo que es la solución. Tu cuerpo te dice que cedas más y que tu manera de pensar no es buena para ti. Es importante que observes para qué sirve la parte del cuerpo donde aparecen a fin de que sepas en qué área vives esa rigidez.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ETAPAS de la TERAPIA:

1. Me coloco en el conflicto desencadenante.
2. Me voy al proyecto sentido.
3. Me voy al desorden amoroso.
4. Busco el transgeneracional.
5. Le hago una hipnosis.
6. Encuentro el recurso.
7. Dentro de la hipnosis le digo "ahora vas en el momento que ocurrió aquello y le das el recurso.

ETAPAS del DUELO

1. Negación.
2. Regateo.
3. Cólera / Tristeza.
4. Tristeza / Cólera.
5. Explicación.
6. Comprensión.
7. Integración emocional.
8. Aceptación emocional.
9. Reinvertir en la vida, retomar.

EXCRESCECNIA

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una excrescencia es un pequeño tumor benigno en la piel.

BLOQUEO EMOCIONAL: Toda excrescencia es un tejido no necesario en el cuerpo. Le indica a la persona que está rumiando una pena desde hace mucho. Se impide vivir el momento presente por estar demasiado imbuida en el pasado. Además, debido a que un gran número de excrecencias corporales no son estéticas, ello indica que la persona tiene dificultad para ver su propia belleza. Para saber en qué área se presenta el problema, verifica para qué sirve la parte afectada.

BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te dice que es hora de que aprecies tu belleza. Debes decidirte a crecer en tu vida según tus necesidades, en lugar de seguir rumiando el pasado. Deja de creer que si haces lo que quieres no eres una buena persona. Dale vuelta a la página, decide perdonarte a ti y a los demás, y lánzate hacia lo que quieres.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

EXOSTALMÍA

1ª Etapa (Supervivencia)

También se llama ***protopsis***, ***protrusio bulbi*** u ***oftalmoptosis***, es la propulsión notable del globo ocular de la cavidad orbitaria que lo contiene.

Conflicto: COnflicto de la presa que aumenta el campo visual para ver venir el peligro y poder huir a tiempo.
Resentir: "Debo ver el peligro lo más rápidamente posible".

Se ve habitualmente en los conflictos de tiroides ya que se trata del conflicto de querer atrapar el pedazo con los ojos, desear darse cuenta de algo.



EXTREMIDAD INFERIOR

Simbólicamente "Función maternal".

Conflicto: O tengo un conflicto no resuelto con mi madre o no hago bien mi función maternal.

EXTREMIDAD SUPERIOR

Simbólicamente: "Función paterna".

Conflicto: HRelacionado con lo que se hace en la vida de adulto.

EXTREMIDADES FRÍAS

Conflicto: Conflicto de territorio, patologías del corazón.
Resentir: "Me falta el calor humano" (Ausencia del padre en el hogar).

Manos frías: "No pude acariciar a mi abuela muerta cuando tenía 3 años".
Pies fríos: Una niña ha sido acariciada por su abuela en el extrangero hasta los diez años. A esa edad, vuelve a Francia para estar con su madre. Se siente alejada de su abuela (pies = madre)
Piernas frías: "Falta calor humano en la oficina. Me siento sola".

EYACULACIÓN PRECOZ

1ª Etapa (Supervivencia)

Es un trastorno en la fase del orgasmo durante la relación sexual. En algunos animales, se va rápido por miedo a que venga el depredador, en los hombres el depredador es el padre del chico (el padre castra al chico, porqué tiene miedo de que el hijo ocupe su lugar).

Conflicto: Castración del padre.
Resentir: "Cuando hago el amor estoy en peligro". "No tengo derecho a ser un hombre, a expresarme sexualmente".

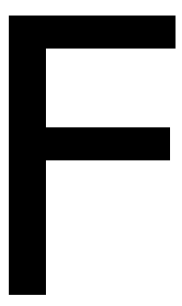
Ver también Vesícula Seminal (4ª Etapa).

EZQUIZOFRENIAS:

Todas las memorias negativas del clan se concentran en un niño, para que el resto del clan quede libre.

Resentir: "Niños que cargan con todas las mierdas del clan".





FALTAS DE RESPETO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Las pequeñas faltas de respeto *van a afectar a **los tendones***, y que las grandes afectarán a una estructura superior, "**LOS HUESOS**".
Una de las descodificaciones del **cáncer de huesos**, es la *gravísima falta de respeto hacia mi mismo*.
En el aparato osteoarticular, un biochok, es muy raro, son más bien *los pequeños conflictos de cada día*, por lo tanto *serán **estructurantes**, no coyunturales*.
En todas las enfermedades reumáticas crónicas, en terapia, hay que ir a buscar la estructura de la persona, pero ***no un acontecimiento único.***

FANTASÍAS SEXUALES

Se forman en la edad edípica (entre los 2 y 7 años) con lo que los padres no cuentan de la sexualidad y de la muerte. Es el silencio de los padres sobre estas cuestiones que el niño no puede dar sentido. Es lo que sobrevive a las preguntas que los padres no saben responder. Los secretos de las familias son siempre los que engendran los fantasmas.

FANTASMA

Los fantasmas no son los fallecidos que vienen a aparecerse, sino las lagunas dejadas en nosotros por los secretos de los demás.
Un **"no dicho"**. Una ausencia de representación, una lengua en las palabras, un agujero de nuestros padres sobre la sexualidad y la muerte. Se comportan como huéspedes que una vez introducidos, podrán irrumpir tanto en los trastornos psíquicos como en las somatizaciones. Traumas importantes como muertes por suicidio, muerte de niños o bebés... permanecen vivas en el inconsciente y si no se habla de ellas se transmite al inconsciente bajo la forma de *fantasma.*

Los trastornos histéricos son palabras que no se logran decir (Freud).

Cuando el fantasma se manifiesta, las personas sienten que el frío se les hecha encima y quedan heladas. Como si se hubiera abierto el frigorífico. A veces es el terapeuta que siente ese frío, o otras manifestaciones como dolores de estómago, de cabeza, cosquilleo en las piernas, somnolencia...

Ejemplo: La señora que viene a mi casa a hacer la limpieza de ésta, comentaba que a su nieta le habían diagnosticado una **ataxia degenerativa** (enfermedad que se caracteriza por provocar la descoordinación en el movimiento de las partes del cuerpo). Le comenté que muy probablemente había un secreto familiar y que podría venir por su madre. La señora a los pocos minutos me dice: "Esto que me ha dicho me ha llegado muy dentro. Hay un secreto que ni yo misma debería saber. Mi hija (la madre de la niña) tuvo un aborto provocado fruto de una relación de adulterio".

FARINGE

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Cacho que hay que atrapar o escupir. Querer algo que no podemos tener. Coger, tragar, oler, probar, degustar, escupir.
Resentir: "Quiero bloquear el pedazo en la garganta para que así no me lo quiten". "Quiero atrapar, guardar, el olor de mi madre". "No consigo atrapar el olor de mi madre". "Decir algo que no tengo que decir".

Problemas en la garganta , laringitis, afonía, furia que impide hablar, impulso tremendo a hablar e incapacidad y miedo de hacerlo.
Nudo en la garganta, miedo, desconfianza.

Paso común para la comida, líquidos y aire, los dirige hacia sus respectivos órganos.
Nasofaringe (garantiza el paso del aire).
Orofaringe (está en el medio, ayuda al paso del aire y contribuye en la deglución).
Laringofaringe (importante para la deglución).
También están las cuerdas bocales, para el hombre la voz es muy importante, puesto que si sale a cazar y se encuentra en peligro, la voz puede ser su salvación, su SUPERVIVÉNCIA.

Diccionario Jacques Martel:
La garganta: La expresión de mi lenguaje verbal y no – verbal, mi creatividad.

Garganta:

Louise L. Hay:
Causa probable: Canal de expresión y creatividad.
Nuevo modelo mental: Abro mi corazón y canto las alegrías del amor.

• Dolor, irritación:
Causa probable: Represión del enfado. Sentirse incapaz de expresarse.
Nuevo modelo mental: Dejo marchar todas mis limitaciones. Soy libre de ser yo.

• Nudo en la garganta
Causa probable: Miedo. Desconfianza del proceso de la vida.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Confío en que la vida me apoya. Me expreso libre y gozosamente.

• Problemas
Causa probable: Incapacidad para hacerse valer. Rabia reprimida y tragada. Creatividad sofocada. Negativa a cambiar.
Nuevo modelo mental: Es normal hacer ruido. Me expreso libre y gozosamente. Me es fácil hacerme valer. Expreso mi creatividad. Estoy dispuesta a cambiar.

AFONÍA **LISA BOURBEAU**

BLOQUEO FÍSICO: Una persona con afonía ha perdido la voz, o suena muy apagada.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este problema se presenta después de un choque afectivo que sacude la sensibilidad de la persona, quien luego se fuerza demasiado para hablar, aun cuando no exprese todo lo que su corazón desearía decir. Este excesivo esfuerzo crea angustia y deja un vacío. Finalmente, los sonidos acaban por extinguirse.
BLOQUEO MENTAL: Más que creer que debes apagarte y dejar de hablar, sería sensato que revisaras lo que tu corazón quiere decir realmente y permitirte no hablar más que para decir

palabras verdaderas, expresadas con amor. No es necesario que te fuerces a hablar para verte bien o para ser aceptado y querido.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

FASCIAS (envolturas)

2ª Etapa (Protección).

Envuelven músculos, vasos, nervios.

Tienen 3 capas:

- Endomisio (interna)
- Perimisio (media)
- Epimisio (externa)

Funciones:

- Barrera contra infección.
- Conducto para nervios.
- Aumento de la resistencia.
- Impide desplazamiento lateral (en músculos)

Sentido biológico: (fascitis = inflamación) Dependiendo del órgano que proteja, habrá un ataque a la integridad pero diferente.

FASCITIS PLANTAR

Conflicto: Cólera, rabia, rabia reprimida, en relación a la madre o a la función materna.
Resentir: "No tengo derecho a expresar..."

FÉMUR Cabeza

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Conflicto del toro: Conflicto de oposición sexual. Avance y retroceso
Resentir: "Me he curado demasiado rápido". "Es demasiado bonito para ser verdad".

Devalorización en el cara a cara sexual: "Si retrocedo ante un toro joven, más vale que me descalcifique".
En solución: Cuatro semanas dolorosas de recalcificación. Quedará una cicatriz en fase de curación que es como la preparación para un eventual nuevo combate.

La fractura se da en solución: Ya que el periostio, que sirve de vendaje al hueso, se vuelve blando a causa del edema y ya no sostiene el hueso. La cabeza del fémur puede romperse también en fase activa si el conflicto dura mucho tiempo sin solución.
Metafórico: Castración, mujer castrante.
Cuello: Ceder contra tu voluntad, frente a alguien más fuerte.

FÉMUR Cuello

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Desvalorización por no poder soportar una situación o llevar a cabo algo.

FÉMUR Y CADERA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Cuatro conflictos importantes
a) De oposición
b) De Vesícula biliar, energético
c) De Incesto simbólico
d) Patología de secreto (Familiar)

1.- Conflicto de oposición: Dos personas se oponen, y para poder aguantarse en el suelo, *adoptamos la postura del guerrero.*
Real: "Me opongo a alguien"
Simbólica: "No tengo las mismas ideas políticas"

Hay que buscar el *conflicto arcaico*, "Mantenerse en su posición"
La *oposición activa*, sería; "Estoy aquí y lucho".
La *oposición pasiva*, sería; "No quiero ir allí, pero no puedo oponerme..y no puedo hacer otra cosa"..."No puedo luchar"

2.- Vesícula biliar, energético:
Cólera, Ira reprimida, Rencor e injusticia, en un contexto de oposición.

3.- Incesto simbólico:

Sexualidad real: *La historia real del individuo, sexual transgeneracional.*
Sexualidad simbólica: *El sexual, es como si fuese mi hermana, mi padre, mi madre, etc.*

4.- El Secreto (Familiar):

Algo que no se ha dicho, que nunca se ha contado... *"Secreto familiar"*

FEOCROMOCITOMA

4ª Etapa (Relación).

La feocromocitoma es el término médico usado para un tumor de la médula suprarrenal de la glándula adrenal. Específicamente se originan de las células cromafinas y producen una secreción aumentada y no regulada de catecolaminas. Puede presentarse con un solo tumor o múltiples tumores. Las manifestaciones clínicas son producto de la secreción excesiva de catecolaminas, en particular hipertensión arterial. A este tumor se le llama también paraganglioma adrenal.

Conflicto: Fuerte estrés insoportable, insufrible.

FIBROMA

Ver Útero.

Conflicto: Ritmos sexuales. Pérdida del feto = La casa.

Fibromas, quistes. Resentimiento, rencor contra la pareja afectiva. Sentimiento de "me han lastimado y herido injustamente".

Louise L. Hay:
Causa probable: Cultivo del rencor que se siente contra el novio o marido. Golpe para el yo femenino.
Nuevo modelo mental: Libero la pauta que me ha atraído esta experiencia. Sólo creo el bien en mi vida.

FIBROMA UTERINO **LISA BOURBEAU**

BLOQUEO FÍSICO: Un fibroma es un tumor benigno, constituido exclusivamente de tejidos fibrosos, que se desarrolla muy frecuentemente en la región del útero. No es doloroso, pero puede crear una sensación de peso en la pelvis y trastornos urinarios. Este tumor puede ser pequeño y no evolucionar o crecer hasta pesar algunos kilogramos. Una mujer puede tener uno durante muchos años sin saberlo.

BLOQUEO EMOCIONAL: El fibroma crea una masa que se puede considerar como un bebé psicológico. Como toda excrescencia o fabricación de tejidos no necesarios en el cuerpo tiene una relación directa con el hecho de "rumiar" demasiado tiempo una pena, el fibroma es la indicación de que esta mujer mantiene un pesar, inconsciente la mayor parte del tiempo, quizás por haber perdido un hijo. Puede experimentar esa pérdida después de un aborto, un parto falso o incluso después de dar en adopción a su hijo o ingresarlo en un lugar especializado para discapacitados. También es posible que sea una mujer que no se concede el derecho de negarse a tener hijos. Puede que quiera tener uno, pero no desea comprometerse con un hombre, y entonces crea un bebé psicológico.

BLOQUEO MENTAL: De acuerdo con lo mencionado en el párrafo anterior, es importante que tomes conciencia de que tu fibroma te dice que te deshagas de tu pena por el hijo que ya no está. No sigas creyendo que conservar tu dolor te convierte en una mejor persona. No temas ser considerada una persona sin corazón. Si no has tenido hijos, debes darte el derecho de haberlo elegido así. No tienes por qué creer que una verdadera mujer es aquella que ha experimentado la maternidad. Esta creencia ya no es válida en la era de Acuario. Todas las mujeres deben vivir al menos una vida sin tener hijos, para ser capaces de amarse a sí mismas,

aunque no sean madres. Si deseas un hijo pero le tienes miedo a los hombres, sería prudente que solucionaras ese temor antes de pensar en otra cosa. La primera etapa, por ahora, es concederte el derecho de tener ese miedo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

FIBROMIALGIA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Todos los enfermos de fibromiálgicos sienten que la gente no les cree porque el dolor no se ve. Es un sufrimiento interior, *es la enfermedad de las fibras familiares*

fibras = vínculos familiares, Los agarres familiares…
mio = músculo, La impotencia, "tengo que someterme a la situación".
algia = dolor, Dolor psíquico que va a materializarse en dolor físico

Conflicto: *La **doble obligación***, es un concepto que fue descubierto en Palo Alto. *Son personas que están siempre bloqueadas en las historias familiares*.
Resentir: "Me encuentro en un doble compromiso familiar". "Fidelidad a la familia y esta me molesta". "*Voy hacia la persona que quiero pero al mismo tiempo es mi verdugo"* . "Me voy hacia mi mismo y no me doy derecho".

Ejemplo: Sra, que de niña era tan guapa, que la madre la machacaba, en tipo Freudiano, porque tenía miedo de que su padre se enamorara de ella, y donde sólo encontraba refugio y ternura era en los brazos de su abuelo. Cada vez que estaba con su abuelo se sentía amada, reconocida… Al principio se divertía como un juego con el abuelo… pero veía como le cambiaba la cara al quedarse sola con el… se convertía en un loco… "Voy hacia la persona que quiero, pero al mismo tiempo es mi verdugo". Estoy obligada a ir hacia ella, pero cada vez que voy…"Zaasss" me doy de bruces. Esta es la "Doble obligación"… Son las ataduras familiares, es muy duro salir de ahí,…de cortar con la persona que te da el cariño.
¡Los tensores tiran de los dos lados!

- El estrés de estar cogido entre dos informaciones contradictorias, se convierte en un *estado de impotencia en las ataduras familiares*, y esto hace mucho daño psíquico.
- En la proporción del dolor físico, se acercará a la proporción del dolor psíquico.

¡La Clave…¡

- LA CLAVE de la sanación está, en que estas personas lo hagan todo en plena consciencia, pero no al mismo tiempo.
- Al tiempo, hay que darse actos de placer a uno mismo… y
- Empezar por disminuir ataduras familiares, las fibras familiares, las obligaciones familiares de responsabilidad.

Otra descodificación: Los 4 conflictos:

Conflicto:
1.- El conflicto central es el de Dirección. El Órgano al que afecta, es en las Suprarrenales.
2.- Desvalorización… Estadio de sobre-responsabilidad – Me desvalorizo con respecto a la familia (sobretodo). Y con lo que hago o dejo de hacer.
3.- Contacto impuesto… Tener que asumir, hacer o estar con una persona o situación determinada.

4.- Miedo a la muerte…no a la muerte física, sino, a mi IDENTIDAD. También, sentirse con falta de pertenecer a la familia, o que la familia no haga lo que tu quieres… *Son personas excesivamente serviciales y responsables*

Resentir:

1. "La dirección que estoy tomando en mi vida no me satisface, entonces… cuando alguien se pierde lo mejor es quedarse quieto…" Las ataduras familiares son la clave.
2. "La dirección que estoy tomando no me satisface".
3. "Tengo la obligación de estar con... o hacer... y yo no quiero".
4. "Es mi responsabilidad, debo ocuparme yo, si no lo hago yo nadie lo hará".

…esta persona necesita el dinamismo de la familia… La familia real es una, pero la familia imaginaria también cuenta…

En el tercer estadio, en cada tejido la frase conflictual es diferente. **Es importante no solamente cambiar la emoción, sino encontrar nuevos valores.**

FIBROSARCOMA

Resentir:

Lado izquierdo: "No me apoyan para cuidar a mi hijo". "No me apoya mi pareja".

FIBROSIS QUÍSTICA

Fibrosis quística, convicción de que la vida no va a ir bien, sentimiento de víctima.

Louise L. Hay:

Causa probable: Firme convicción de que la vida no te funcionará. «Pobre de mí.»

Nuevo modelo mental: La vida me ama y yo amo la vida. Elijo aceptar la vida en plenitud y en libertad.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Esta afección suele estar relacionada con períodos muy molestos y tensiones; Aun cuando muchos médicos recomiendan como único tratamiento la cirugía, podemos tratar de evitarla mediante estos consejos.

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Trataremos los principales órganos de la zona del estómago y del colon, especialmente el colon sigmoides, el ascendente y el descendente, los ovarios, la vejiga, los riñones, el bazo, el hígado, las suprarrenales, el timo y el sistema nervioso.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La fibrosis es un proceso que genera el endurecimiento de las fibras del tejido conjuntivo, alterado por una situación patológica.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona afectada por esta enfermedad se ha endurecido consigo misma, con los demás y, sobre todo, con la vida. Es más bien derrotista. Esta afección se manifiesta a menudo en quien asume una actitud de víctima, es decir, que utiliza su enfermedad para llamar la atención y se permite volverse dependiente de los demás.

BLOQUEO MENTAL: Si estás enfermo de fibrosis quística, recibes el importante mensaje de que ha llegado el momento de hacerte responsable de tu vida y de reconocer el gran poder que tienes para hacerlo en lugar de creer que no puedes lograrlo sin los demás. Esta actitud es totalmente contraria a tu plan de vida porque esta enfermedad puede dejarte inválido, te imposibilita para pasar a la acción. Tu alma grita: "Auxilio, quiero vivir!!!".

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

FIEBRE, CALOR, SOFOCOS

Un niño pequeño que hace fiebre todas las semanas, su madre va a trabajar. **Busca el calor de mamá**. Los sofocos de las mujeres en la menopausia, encuentran a faltar el calor del macho.

Louise L. Hay:
Causa probable: Cólera abrasadora.
Nuevo modelo mental: Soy la expresión tranquila y serena de la paz y el amor.

Fiebre del Heno:

Louise L. Hay:
Causa probable: Congestión emocional. Miedo al calendario. Sensación de ser perseguido. Culpa.
Nuevo modelo mental: Soy uno con la totalidad de la Vida. Estoy a salvo en todo momento.
CROMOTERAPIA:

Descripción: Se puede vencer la fiebre corrigiendo su forma de respirar. Nunca lo haga por la boca, sino por la nariz. Si no respira adecuadamente de esa manera, consulte con su médico o naturópata para averiguar la razón. No debe mantener el aire el en tórax, debe ser más profundamente, en la parte baja del abdomen. Sienta cómo se hincha el abdomen al recibir el aire.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Necesitamos tratar todas las áreas de los tejidos membranosos.
Iniciamos con la zona correspondiente a los senos nasales en el dedo pulgar.
Continuamos con las áreas que se relacionan con los ojos y los oídos. Presione también las zonas de los bronquios y el tórax.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una temperatura de 38 grados se considera signo de una situación enfermiza.

BLOQUEO EMOCIONAL: La fiebre indica un enojo acumulado. Mientras la persona tiene frío, conserva este sentimiento. Cuando siente calor, es una indicación de la resolución momentánea del conflicto. Por ejemplo, un niño en edad escolar se sintió rechazado por su madre después de un incidente. Al día siguiente se despierta con una fiebre alta. Tiene frío, se estremece. Su madre lo mantiene en casa y lo cuida. El conflicto se soluciona porque el niño recibe la atención que reclama. Entonces comienza a tener calor. Este es un signo de que el cuerpo está en vías de reponerse. También es posible que se trate de una persona muy apasionada o que siente ira porque algo no sigue el curso que ella desea.

BLOQUEO MENTAL: La solución temporal de la causa del conflicto no es suficiente. Si experimentas este malestar frecuentemente, te sugiero que observes la causa profunda de tu enojo. Date cuenta de que todo lo que te sucede proviene de tu forma de reaccionar ante los acontecimientos, reacción que está influenciada por lo que has vivido o has aprendido hasta ahora. Si sientes enojo con una persona, te sugiero que compruebes si está justificado. Date cuenta de que siempre es tu percepción de la actitud del otro lo que produce tu enojo. Después pide perdón a esa persona. De otro modo, cada vez que alguien tenga esa misma actitud contigo, revivirás el mismo sentimiento. Si estás obsesionado por algo y ello te excita hasta el punto de ir más allá de tus límites, observa el temor que te hace vivir ese estado. Cuanto mayor sea la fiebre, más importante es el mensaje. Es una indicación de la urgencia de resolver ese problema de una vez por todas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

FIEBRE DEL HENO

Durante la primavera, el verano y el otoño el polen flota en el aire. Mediante la respiración, el polen penetra en las fosas nasales, provocando que las personas alérgicas fabriquen unos productos químicos denominados histaminas. Éstas causan estornudos, rinorrea, ojos enrojecidos y acuosos, picor, congestión o fiebre del heno. Esta última enfermedad, también denominada como rinitis alérgica estacional o polinosis, es una rinoconjuntivitis debida a la alergia al polen. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran los estornudos, sobre todo por las mañanas; prurito (picor) naso-ocular; goteo postnasal -que puede desencadenar tos seca- y obstrucción nasal, que si es severa puede producir cefaleas. Asimismo, también se pueden presentar cuadros de lagrimeo y fotofobia.

Fiebre del Heno:

Louise L. Hay:
Causa probable: Congestión emocional. Miedo al calendario. Sensación de ser perseguido. Culpa.
Nuevo modelo mental: Soy uno con la totalidad de la Vida. Estoy a salvo en todo momento.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Se puede vencer la fiebre corrigiendo su forma de respirar. Nunca lo haga por la boca, sino por la nariz. Si no respira adecuadamente de esa manera, consulte con su médico o naturópata para averiguar la razón. No debe mantener el aire el en tórax, debe ser más profundamente, en la parte baja del abdomen. Sienta cómo se hincha el abdomen al recibir el aire.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Necesitamos tratar todas las áreas de los tejidos membranosos.
Iniciamos con la zona correspondiente a los senos nasales en el dedo pulgar.
Continuamos con las áreas que se relacionan con los ojos y los oídos. Presione también las zonas de los bronquios y el tórax.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Este catarro periódico, cuya causa irritante exterior es el polen de las plantas, se manifiesta en primavera.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este catarro, que se presenta en la misma época cada año, indica generalmente el avivamiento de una vieja herida sufrida en el año en el que se manifestó la primera vez. En ese momento ocurrió un incidente difícil que la persona no quiso asumir. Aunque lo haya reprimido en lo más profundo de sí, cada año, cuando las plantas sueltan su polen, se vuelve a reavivar esta vieja herida.

BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te dice que es momento de que realices un procedimiento de perdón. El hecho de que presentes los mismos síntomas físicos año tras año indica que continúas alimentando un rencor hacia la persona que crees responsable de tu sufrimiento. Date cuenta de que tu reacción a lo que sucedió es la responsable de tu dolor, y no esa otra persona. Sólo el perdón puede lograr transformar lo que sientes.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

FIESTAMANÍA (La cripta)

Los padres después de una muerte en la familia (normalmente en un hijo, pero suele suceder en los más cercanos) tienen la necesidad compulsiva de hacer el acto sexual. Es la biología en acción, debemos reemplazar al elemento perdido.

La cripta vendría a ser la negación de la realidad, de la realidad de la satisfacción sexual obtenida a la muerte de un ser amado.

Lo que en una generación se conforma como cripta, se convierte en un fantasma por medio de las transmisiones inconscientes a las generaciones siguientes.

FILETES OLFATORIOS

4ª Etapa (Relación).

Perdida de facultad olfativa:

Conflicto: No querer oler.
Resentir: "Esto apesta". "¡Como puede oler tan mal esto!"

FISIOLOGÍA DEL CALCIO (Ca++)

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

El Ca^{++} representa el 2% del peso del cuerpo. El 99% del calcio se encuentra en los huesos. Necesitamos un aporte regular diario de 800 mg/día que encontramos en la alimentación, huevos, agua, lácteos.

En fisiología siempre tenemos aporte y eliminación. El aporte se hace por la alimentación, la eliminación tiene dos vías: por vía renal o intestino delgado. Si hay demasiado Ca++ en la sangre se va hacia el intestino delgado o hacia el riñón.

La tasa de Ca++ en sangre o *calcemia* es de 2,3-2,7 /l y es de importancia capital para la función muscular. Si estamos por encima o por debajo de estos niveles puede haber un paro cardíaco. El Ca^{++} es de una importancia capital para la conducción y la contracción muscular, vemos que hay muy poca diferencia entre 2.3 y 2.7, la regulación se hace a cada instante. Hay receptores por todas partes y a la mínima variación se pone en marcha el mecanismo de compensación.

Hay dos posibilidades:

- O bien hay poco calcio, es decir, *hipocalcemia*;
- O bien hay demasiado calcio, es decir, *hipercalcemia*.

TIROIDES

Cuando hay hipocalcemia, la *paratohormona,* hormona segregada por la *paratiroides*, pide a los *osteoclastos* que destruyan hueso, desmineralizar el hueso para obtener calcio y aumentar la calcemia.

Cuando hay hipercalcemia, por exceso de lácteos o huevos, la *calcitonina*, segregada por la *tiroides*, hace lo contrario, estimula la actividad de los *osteoblastos* para fijar el calcio a los huesos y que disminuya la concentración en sangre.

La vitamina D ayuda a absorber el calcio a nivel intestinal. Cuando hay *hipercalcemia* una parte es eliminada por los riñones o el intestino delgado.

FÍSTULA ANAL

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Conservar viejos residuos del pasado (formas, pensamientos, emociones, deseos) sin conseguirlo. Mantener sentimientos de venganza en relación a algo o alguien.
Resentir: “No saber donde poner el culo". "Me siento desubicado".

Louise L. Hay:
Causa probable: Liberación incompleta de desechos. Aferrarse a las basuras del pasado. Miedo. Bloqueo en el proceso de liberación.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Confío absolutamente en el proceso de la vida. La vida me apoya. Con amor me libero totalmente del pasado. Soy libre. Soy amor.

FÍSTULA LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es un canal anormal entre dos órganos o dos cavidades naturales del organismo y por el cual corre un líquido, ya sea de un órgano a otro, o hacia el exterior del cuerpo.

BLOQUEO EMOCIONAL: La fístula se produce cuando la persona mezcla demasiado las cosas. Se deja influenciar fácilmente y le cuesta trabajo separar los hechos. Esto la confunde, la vuelve agresiva e incluso la deprime. Es importante verificar la parte del cuerpo afectada para saber en qué área predomina esta actitud.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres esta enfermedad, recibes el mensaje de cerrarte a la influencia de algunas personas que te rodean, a fin de que te des cuenta de las cosas por ti mismo. Esto no quiere decir necesariamente que dichas personas quieran perjudicarte. Muy al contrario, con toda seguridad tienen excelentes motivos, pero por el momento lo mejor para ti es que tomes tus propias decisiones. Comienza a utilizar tu discernimiento y confía en lo que quieres y en lo que sientes. Crea tus propias experiencias.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

FISURA ANAL

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Conflicto de identidad.
Resentir: "¿Dónde está mi lugar?"

FISURA LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una fisura es una pequeña hendidura en la piel.

BLOQUEO EMOCIONAL: Se produce una fisura cuando la persona se siente "partida" en dos, dividida. Es posible que se sienta atrapada entre dos personas o dos situaciones. Vive en la incertidumbre ante una decisión que debe tomar. Cuanto más le duela la herida, más le dolerá la situación, pudiendo llegar a convertirse en ira.

BLOQUEO MENTAL: En lugar de sentirte dividido por esa situación, es importante que averigües lo que quieres realmente y que actúes en consecuencia. Es posible que eso no convenga a todos, pero es preferible que aprendas a vivir tu propia vida en lugar de querer siempre lo que crees que los demás quieren para ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

FLATULENCIA

Ver. Aerofagia

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La flatulencia es una producción exagerada de gases en el estómago y en el intestino.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como los gases provienen de una deglución anormal de aire cuando la persona se alimenta o habla, suelen indicar la existencia de un miedo a una pérdida que causa inquietud. Esta se acumula hasta que llega el momento en que no encuentra más espacio y tiene que salir.

BLOQUEO MENTAL: Tus gases son una indicación de que te preocupas demasiado. Tu miedo a una pérdida no está justificado. Toma conciencia de todo lo que ya tienes en lugar de pensar en lo que podría faltarte. Relájate, no sigas tratando de retener tus posesiones.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

FLEBITIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

la **flebitis** es la inflamación de la pared de una vena, tipología concreta de trombosis. Algunos de los síntomas de la flebitis son que la zona se encuentre roja, caliente y con dolor.
Son las venas las que remontan las cosas sucias.

Conflicto: Desvalorización estética de la piel visible. Querer eliminar lo inútil (función de los capilares).
Resentir: "Es duro aguantar a mi marido, nunca está contento, todo lo ve negro: siempre tengo que estar animándole".

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia y frustración. Culpar a otros de la limitación y la falta de alegría de la vida.
Nuevo modelo mental: La alegría fluye libremente por mi interior. Estoy en paz con la vida.

FORUNCULOS

Inflamación de la piel causada por la infección de un folículo piloso y el tejido subcutáneo circundante. La unión de varios folículos se llama ántrax (no confundir con el carbunco)

Louise L. Hay:
Causa probable: Cólera Bullente. Rabia que hierve. Furia.
Nuevo modelo mental: Expreso amor y júbilo, y estoy en paz.

FRACTURAS DE HUESO

Conflicto: Acumulación de las pequeñas faltas de respeto diarias hacia mi mismo. Estructurales.

Louise L. Hay:
Causa probable: Rebelión contra la autoridad.
Nuevo modelo mental: Yo soy mi propia autoridad en mi mundo, porque soy la única persona que piensa en mi mente.

FRIGIDEZ

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Negación del placer. Creer que la sexualidad es mala. Parejas sexuales insensibles. Temor al padre.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo cuando disfruto de mi propio cuerpo. Me alegro de ser mujer.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La frigidez, la falta de vida sexual o la dificultad para alcanzar el clímax, puede producir tumores fibrosos, trastornos nerviosos, dolores de cabeza, tensiones y trastornos digestivos.

Color curativo: ROJO

Tratamiento: Hay que tratar todo el sistema endocrino: la pituitaria, la paratiroides y la tiroides, así como el timo, las suprarrenales, el páncreas, los ovarios y el sistema nervioso.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es la ausencia de placer en la mujer durante las relaciones sexuales.

BLOQUEO EMOCIONAL: La mujer que sufre frigidez es aquella que, desde la niñez, decide evitar el placer, sea del tipo que sea. En general, es una persona de carácter rígido que busca evitar todo sentimiento. Tiene un miedo inconsciente a ser cálida. Por otro lado, esta persona tiene gran necesidad de vivir una vida sexual normal, quizás todavía más que la mayoría de las mujeres. El gran control que ejerce sobre sí misma en el aspecto sexual la llevará a perder el control en otro ámbito.
BLOQUEO MENTAL: Si padeces frigidez, es probable que creas que el placer es sinónimo de pecado, de mal y de incorrecto. Estas creencias deben ser muy fuertes para que hayas logrado controlarte de este modo. Sin embargo, es importante que te des cuenta de que cada ser humano tiene sus límites y que, cuando alcances los tuyos, perderás el control. Si no es en el sexo, ocurrirá en otra cosa: el alcohol, la comida, las lágrimas, las crisis incontroladas, el cuerpo que tiembla, etc. El hecho de no experimentar placer sexual te castiga mucho más que a tu compañero. Date permiso de ser la persona cálida que tu corazón desea. Eres como una bomba a punto de explotar. Concédete el derecho de sentir placer, será un renacimiento para ti, una nueva vida.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

FRÍO

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La descripción que sigue se aplica a la persona que experimenta una sensación de frío, aún cuando no esté expuesta a una baja temperatura.

BLOQUEO EMOCIONAL: Tener frío indica que se es una persona tensa, a quien le cuesta trabajo relajarse. Se impide ser una persona cálida aun cuando, exteriormente, pueda parecerlo. Es posible que tema que se aprovechen de ella o volverse demasiado afectuosa.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes frío muy a menudo, observa qué parte de tu cuerpo lo padece, porque la utilidad de esta parte te dará una indicación del área en la que tienes miedo. El mensaje para ti es que tengas más confianza, que pienses menos en los demás y que dramatices menos lo que podría ocurrir. Vive el momento presente y date permiso de ser la persona cálida que eres.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

G

GANGLIOS LINFÁTICOS

3ª Etapa. (Movimiento, valorización)

Ganglios linfáticos: pequeñas bolsas entre los vasos linfáticos que almacenan **linfocitos**. Son parte muy importante del sistema inmunitario. Ayudan al cuerpo a reconocer y combatir microbios, infecciones y sustancias extrañas.

Conflicto: Desvalorización + Angustia profunda = Amenaza del entorno
Resentir: "Me siento atacado, acorralado en una esquina, quiero defenderme o busco una protección". "Me defiendo de lo ajeno". Para fabricar más leucocitos, hago crecer mis ganglios

Dos categorías:

- Lucha inmediata à fagocitos
- Lucha en el futuro à linfocitos (anticuerpos)

Ganglio bajo la axila izquierda: "Soy una mala madre". Se acompaña a veces de descalcificación del húmero (por haber un conflicto de desvalorización)
Conflicto de desvalorización en el sentido más amplio. Incapacidad de lucha a causa de herida grande y sangrante, conflicto de hemorragia y lesión, también conflicto de transfusión sanguínea. Conflicto por diagnóstico de cáncer de sangre (nuestro cerebro no puede distinguir entre transfusiones de sangre y hemorragias)

Ganglio bajo la axila derecha: Conflicto de pareja: "Mal companñero/a". Se inflama en fase de curación.
Conflicto de haber sido echado (arrojado) fuera del camino, de haber elegido el camino equivocado o de haber apostado por el caballo equivocado.

Ganglios de la ingle: Angustia por la región inguinal.

Necrosis (agujeros): Ligera desvalorización. Se afectan los ganglios correspondientes a una parte determinada del esqueleto. Las cadenas de los ganglios linfáticos corresponden a una parte determinada del hueso. En este caso la desvalorización es menor que cuando se afectan los huesos

Linfa:

Louise L. Hay:
Causa probable: Advertencia de que hay que volver a centrar la mente en lo esencial de la vida: el amor y la alegría.
Nuevo modelo mental: Me centro totalmente en el amor y en la alegría de vivir. Fluyo con la vida. Mía es la paz de la mente.

GANGLIOS INFLAMADOS LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los ganglios son como pequeños abultamientos que se encuentran distribuidos por todo el sistema linfático, cada uno drenando un territorio determinado.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando un ganglio se hincha o se inflama, ello indica que la persona acumula los sentimientos de disgusto que le produce otra persona o una situación. Desea que las cosas se desarrollen como ella quiere, pero tiene dificultades para expresarse o comunicarse con la persona en cuestión. Bloquea una relación del mismo modo que bloquea la circulación de la linfa. Su actitud la retrasa en lo que tiene que hacer en la vida. Se desvaloriza porque se siente torpe en sus relaciones con los demás; los ganglios inflamados en la axila izquierda

indican una desvalorización como padre; en la axila derecha, en otras relaciones; en la ingle, en las relaciones sexuales.

BLOQUEO MENTAL: Es importante que te des cuenta de que no puedes controlar todas las situaciones que se dan a tu alrededor y a todas las demás personas. Esta actitud te hace sentir disgusto. Todas esas cosas que crees que debes hacer o ser para tener mejores relaciones son demasiado para ti. Tu cuerpo te dice que comiences a respetar tus límites. Procura ver la situación desde otro punto de vista. Seguro que tiene un lado positivo, es decir, una ocasión para que te sueltes, y además, te quieras. Querer abandonar o retrasarte en la vida no es la solución.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

GANGLIOS NOBLES (Ganglios del cuello)

Conflicto: Miedo a la enfermedad. Gran dificultad de afrontar el peligro. Miedo masculino al ataque frontal.
Resentir: "Tengo miedo de lo que viene de mi cuerpo" (Mordeduras de animales, etc.) "No puedo apoyarme sobre mi cuerpo (simbólico: cuerpo médico). "No puedo contar con mi cuerpo".
Zurdo: Miedo impotente ante una urgencia: "No tengo derecho a defenderme".
Síntomas: Tos matinal con flema (no verde, blanquecina) que viene del mediastino = Timo.
"Yo no acepto / no soporto mi cuerpo".
"Me han dicho algo insoportable" (Oreja = Se inflamarán los ganglios al nivel de la oreja.
"El ser que quiero y que tengo que proteger está enfermo, y eso es peor que si yo mismo estuviera enfermo".

Timo:

Louise L. Hay:
Causa probable: Glándula principal del sistema inmunológico. Cuando funciona mal: Sensación de ser atacado por la vida. «Desean hacerme daño.»
Nuevo modelo mental: Mis pensamientos de amor mantienen fuerte mi sistema inmunológico. Estoy a salvo interior y exteriormente. Me curo con amor.

GANGLIOS. Mononucleosis

Ver Mononucleosis.

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de miedo frontal al ataque inminente, enfrentamiento. Conflicto masculino (en femenino sería la Tiroides, tiempo).

Ejemplo: Roger Federer cogió mononucleosis por miedo frontal a Nadal y compañía.

GANGRENA

Diccionario Jacques Martel:
Gangrena Frecuentemente relacionada con el rencor o con odio frente a una situación en cuanto al aspecto de mi vida que está representado por la parte afectada.

Louise L. Hay:
Causa probable: Morbosidad mental. Pensamientos ponzoñosos que ahogan la alegría.
Nuevo modelo mental: Escojo pensamientos armoniosos y permito que la alegría me inunde y fluya a través de mí.

GARGANTA

Ver faringe. Laringe.

Diccionario Jacques Martel:
La garganta: La expresión de mi lenguaje verbal y no – verbal, mi creatividad.

Louise L. Hay:
Causa probable: Canal de expresión y creatividad.
Nuevo modelo mental: Abro mi corazón y canto las alegrías del amor.

• Dolor, irritación:
Causa probable: Represión del enfado. Sentirse incapaz de expresarse.
Nuevo modelo mental: Dejo marchar todas mis limitaciones. Soy libre de ser yo.

• Nudo en la garganta
Causa probable: Miedo. Desconfianza del proceso de la vida.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Confío en que la vida me apoya. Me expreso libre y gozosamente.

• Problemas
Causa probable: Incapacidad para hacerse valer. Rabia reprimida y tragada. Creatividad sofocada. Negativa a cambiar.
Nuevo modelo mental: Es normal hacer ruido. Me expreso libre y gozosamente. Me es fácil hacerme valer. Expreso mi creatividad. Estoy dispuesta a cambiar.

GARGANTA

Representa nuestra capacidad de «defendernos» verbalmente, de pedir lo que queremos, de decir «yo soy», etcétera. Cuando tenemos problemas con ella, eso significa generalmente que no nos sentimos con derecho a hacer esas cosas. Nos sentimos inadecuados para hacernos valer. El dolor de garganta es siempre enfado. Si además hay un resfriado, existe también confusión mental.

GARGANTA (Significado) – Realidad que no queremos asimilar. Represión de odio e ira. Cuando no decimos lo que de veras queremos decir. Sentimientos que no expresamos. Realidad frustrante que no queremos tragar. Conflicto existencial.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Expresión de las emociones, verbalizarlas.
Cambiar de realidad.
Conectar con nuestra fuerza interior y autoestima.
Reafirmar lo que queremos.

OIDOS NARIZ Y GARGANTA PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he querido ignorar a mi entorno y no he sido capaz de expresar mi pensamiento sofocando a mi yo

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy creatividad y mi expresión es libre, gozosa y positiva. Estoy en proceso de cambio , lo acepto y acepto el fluir de la vida en mi

AFONÍA LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una persona con afonía ha perdido la voz, o suena muy apagada.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este problema se presenta después de un choque afectivo que sacude la sensibilidad de la persona, quien luego se fuerza demasiado para hablar, aun cuando no exprese todo lo que su corazón desearía decir. Este excesivo esfuerzo crea angustia y deja un vacío. Finalmente, los sonidos acaban por extinguirse.

BLOQUEO MENTAL: Más que creer que debes apagarte y dejar de hablar, sería sensato que revisaras lo que tu corazón quiere decir realmente y permitirte no hablar más que para decir palabras verdaderas, expresadas con amor. No es necesario que te fuerces a hablar para verte bien o para ser aceptado y querido.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

GARGANTA (DOLOR EN LA) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Tiene una función esencial en la respiración, el habla y la deglución.

BLOQUEO EMOCIONAL: Por lo descrito antes, puede verse que la garganta posee una importante función. Su mensaje es triple. Si el dolor se presenta acompañado de una dificultad para respirar, es una indicación de que a esta persona le cuesta trabajo aspirar la vida. Si la garganta se cierra, esta persona se siente agarrada por el cuello, forzada a hacer o decir algo por otra persona. Se siente bajo presión. Si duele cuando la persona traga, se plantea la pregunta: "¿A quién o qué me cuesta trabajo tragar en este momento?". Puede ser una emoción convertida en drama, tan grande que no la puede deglutir. O tiene dificultad para tragar a alguien o para aceptar lo que ha creado. Esto le hace sentir enojo y agresividad hacia sí misma o hacia otros. Entonces suele asumir la actitud de víctima, de "pobre de mí".

BLOQUEO MENTAL: En la garganta se localiza el centro de la creatividad. Por lo tanto, es importante para ti que te concedas el derecho de crear lo que quieres y de vivir las experiencias deseadas sin culparte y sin tener miedo de molestar a los demás. Debes aprender a aceptar con amor lo que creas, en lugar de sentirte resentido por haber creado o decidido algo. De este modo lograrás tu verdadera individualidad. Es interesante señalar que la garganta es el paso entre el corazón y la cabeza, por lo tanto, entre el amor a sí mismo y el yo soy. Al crear tu vida de acuerdo con tus verdaderas necesidades, te abres a tu verdadero yo soy y también a la abundancia. Sucede así porque darte el derecho de crear tu vida como quieres, te ayuda a desarrollar tu creatividad. Si te sientes agarrado por el cuello, date cuenta de que sólo es una

percepción tuya. Nadie quiere tenerte así; sólo tú puedes dejarte agarrar. Por otro lado, no dejes que los demás te molesten y se conviertan en las píldoras que no tragas porque no los puedes controlar; cuando quieres hacerlo, no te queda ni la energía ni el tiempo necesario para crear tu propia vida.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

GASES

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Ayuda a empujar la porquería.
1. Conflicto del peristaltismo: Jugarreta que no conseguimos digerir, evacuar, deslizar. SI algo se atasca, se fabrica gas para evacuarlo.
Resentir: "Quiero eliminar rápido los malos rollos para encontrar mi espacio de libertad".

Otra descodificación es que el vientre a nivel simbólico siempre funciona como una segunda sepultura "**los muertos fermentan**", podríamos buscar duelos no hechos…
Ejemplo: Una mujer, durante varios días tenía pedos con muy mal olor. Se puso a hacer limpieza de documentos en casa y encontró fotos de familiares muertos. Encontró la foto de un ex que terminó mal y que había muerto. Ella no había hecho el duelo. Al ir tirando las fotos a la basura se fue encontrando mal. Hizo el duelo, se enteró de que habían tirado las cenizas al mar y ella tiró también sus fotos al mar. Desaparecieron los dolores y los gases.

Diccionario Jacques Martel:
Gases Frecuentemente vinculado con algo o alguien a lo cual me agarro y que ya no es benéfico para mí.

GASTRITIS

1ª Etapa (Supervivencia)

Ver Estómago.

Conflicto: Conflicto de digerir la situación.
Resentir: "No puedo digerir la situación".

Por ejemplo: Una mujer tiene gastritis desde hace 15 días, y al preguntar-le responde: "Mi mejor amigo y mi mejor amiga se han hecho pareja y aun no puedo digerir-lo" (había muchos resentires todavía).

Louise L. Hay:
Causa probable: Incertidumbre prolongada. Sentimiento fatalista.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

GEMELOS, hijos

El sentido puede estar ligado al hipotiroidismo en la familia. **"Hay que tener hijos rápido, hacemos dos en un único embarazo"**.
Tener gemelos se explica como conflicto de pérdida o de miedo a perder un hijo, hacer un hijo de reserva.

GEMELOS, músculos

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Impotencia sobre la actuación de colaterales.
Resentir: Ejemplo: Biceps = "Impotencia por no poder despedir a su hermano".

GENETICOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he estado confundido, no he hecho las apropiadas elecciones y mis decretos han sido erróneos

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy libre y no me autoculpo mis decretos y decisiones son positivos y si alguno no resulta así, me sirve de aprendizaje, no de culpa.

GENITALES

Son el símbolo de la edad adulta

Herpes genital: culpa sexual, remordimientos.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan los principios masculino y femenino. Preocupación por no servir.
Nuevo modelo mental: No hay peligro en ser quien soy. Me complazco en mi propia expresión de la vida. Soy un ser perfecto tal como soy. Me amo y me apruebo.

GENITALES

Representan lo que hay de más femenino en una mujer, su feminidad, o lo que hay de más masculino en un hombre, su masculinidad; nuestro principio femenino o nuestro principio masculino.
Cuando no nos sentimos cómodos con nuestra condición de hombres o mujeres, cuando rechazamos nuestra sexualidad, cuando no aceptamos nuestro cuerpo por sucio o pecaminoso, es frecuente que tengamos problemas con la zona genital.

Rara vez me sucede encontrarme con una persona que haya sido criada en una casa en donde se llamara a los genitales y a sus funciones por su verdadero nombre. Todos crecimos rodeados de eufemismos. ¿Recuerda los que usaban en su casa? Pueden haber sido tan leves como «allí abajo», pero también pueden haber sido términos que le hacían sentir que sus genitales eran sucios y repugnantes. Sí, todos hemos crecido creyendo que entre las piernas teníamos algo que no estaba del todo bien.
En este sentido, la revolución sexual que estalló hace unos años fue algo positivo. Decidimos apartarnos de la hipocresía victoriana y, de pronto, estaba bien tener vanas parejas, y tanto las mujeres como los hombres podíamos tener aventuras de una sola noche. Los intercambios conyugales se hicieron más abiertos, y muchos empezamos a disfrutar, de una manera nueva y diferente, del placer y de la libertad del cuerpo.
Sin embargo, pocos pensamos en encararnos con lo que Roza Lamont, fundadora del instituto de Comunicación Consigo Mismo, llama el «Dios de mamá». Sea lo que fuere lo que su madre le enseñó sobre Dios cuando usted tenía tres años, eso sigue estando en usted en un nivel subconsciente, a menos que conscientemente haya estado trabajando para liberarse de ello. ¿Era un Dios colérico y vengador? ¿Qué opinión tenía sobre los asuntos sexuales? Si todavía seguimos andando por el mundo con aquellos primeros sentimientos de culpa por nuestra sexualidad y nuestro cuerpo, seguramente iremos en busca de castigos.

GENITALES (Significado) – Abuso de la sexualidad sin amor. Desconfianza y miedo hacia la persona con la que estamos o hacia nuestros propios sentimientos hacia ella, esto da lugar a sentimientos de culpabilidad, impotencia y frigidez. SOLUCIÓN POSIBLE: Tratar que el amor este presente, si no, cambiar de pareja.

SISTEMA GENITAL MASCULINO

ACTITUD NEGATIVA COMUN
He sentido miedo por la perdida de mi virilidad

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy fuerte y viril, sin presiones externas o internas. Yo soy un hombre libre y me regocijo en mi libertad

CROMOTERAPIA:

Descripción: En este caso lo importante es estimular la circulación sanguínea.

Color curativo: ROJO

Tratamiento: Hay que trabajar la zona de la próstata en los hombres y la de los ovarios en las mujeres, aplicando masajes en toda el área, también la vejiga, los riñones, el hígado, las suprarrenales, el timo, el sistema nervioso y las glándulas tiroides y pituitaria.

GENO VALGO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Memorias de incesto o violación"
Resentir: "Intentan evitar una violación"

Son pistas bastante delicadas, y son conflictos transgeneracionales. El problema es de cadera, no de rodilla, pero se expresa en la rodilla. Hay que descodificar la cadera.

GENO VARO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Tener hijos.
Resentir: "Me hubiera gustado tener un hijo"

Son pistas bastante delicadas, y son conflictos transgeneracionales. El problema es de cadera, no de rodilla, pero se expresa en la rodilla. Hay que descodificar la cadera.

GINECOLOGICOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he rechazado el valor de mi propia feminidad y me sentido sucia, me he autorechazado

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy una creación especial de DIOS, puesto que dentro de mi cuerpo se crea la vida. Me acepto plenamente como mujer y bendigo mi cuerpo y mis funciones con amor

---

GINGIVITIS

Conflicto: Palabras no dichas. Deseos no expresados. Ejecutar comentarios desagradables y no poder responder.
Resentir: "No puedo expresar / atrapar el bocado". "No puedo retener lo que tengo".

GLÁNDULA SUBLINGUAL

Ver. Glándulas salivares.

Porción acinar:

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: No poder atrapar la presa (objetivo)

Conducto excretor:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: No poder, deber o tener derecho a comer.

Glandulares, problemas:

Louise L. Hay:
Causa probable: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención. Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia.
Nuevo modelo mental: Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo. Soy el poder creativo en mi mundo.

GLÁNDULAS

Glandulares, problemas:

Louise L. Hay:
Causa probable: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención. Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia.
Nuevo modelo mental: Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo. Soy el poder creativo en mi mundo.

GLANDULARES ENFERMEDADES

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Me he sentido demasiado sensible y sin gozo y he retenido la expresión de mi mente

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Estoy en total equilibrio corporal y mental. Soy libre y amo la vida

---

GLÁNDULAS CORTICOSUPRARRENALES

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Conflicto: Conflicto del cordero.

Las glándulas corticosuprarrenales funcionan al revés de lo que habéis aprendido en las fases. Es decir, cuando uno está en estrés, no se puede mover. Es el síndrome del cordero (cuando un cordero se pierde, se queda parado) cuando un humano se encuentra perdido le viene como un cansancio (está biodescodificado las suprarrenales).

Si alguien se pierde le decimos: "no te muevas", y si le preguntamos en que calle está, ni siquiera lee el cartel de la calle, está desorientado.

Cuando recuperas el camino, entras en vagotonía y recuperas el calor y el estado de excitación y movimiento.

Cuando uno se siente "perdido", es un problema de suprarrenales.

Glandulares, problemas:

Louise L. Hay:
Causa probable: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención. Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia.
Nuevo modelo mental: Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo. Soy el poder creativo en mi mundo.

GLÁNDULAS DE BARTOLINO (Bartolinitis)

1ª Etapa (Supervivencia) 4ª Etapa (Relación).

1er Nivel: Glándulas secretoras situadas a ambos lados de la vagina que producen mucus lubricante que favorece el acto sexual.
La glándula se seca, no hay mucus y se hace imposible realizar el acto sexual
4º Nivel: Las glándulas se inflaman, se produce una bartolinitis (obstrucción del canal de secreción).

Conflicto: Culpabilidad.
Resentir: "Quiero atrapar un pedazo de hombre". "El acto sexual no está bien si no es para procrear" o "tengo un deseo pero no está bien tener este deseo". "Es peligroso atrapar a un macho". "Rechazo a la penetración por querer castigar a la pareja". "Si me quedo embarazada me despiden del trabajo".

Glandulares, problemas:

Louise L. Hay:
Causa probable: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención. Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia.
Nuevo modelo mental: Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo. Soy el poder creativo en mi mundo.

GLÁNDULAS LACRIMALES

1ª Etapa (Supervivencia)

Estas lubrifican el globo ocular, lo humidifican y en estas lagrimas hay una enzima bactericida que hace que haya una protección natural permanente del ojo y a nivel de esta glándula lacrimal hay esta noción arcaica de proteger este ojo que es vital.

Conflicto: No poder atrapar la presa por no ser visto y considerado por otros. No ver lo que nos gustaría que sucediera.
Resentir:

Ojo izquierdo: Resentir: "No poderse desembarazar de lo que hemos visto (algo feo y peligroso)."
Ojo derecho: Resentir: "No puedo agarrar lo que hay que ver lo que me hace falta ver porque es preciso para mi porque es vital para mi pero no consigo verlo."

Ejemplo: Pintor que no encuentra galería que exponga sus cuadros y por tanto no serán vistos. No vende y no consigue su presa.
La mayor parte del ojo es de cuarta etapa (como los orzuelos) pero en los lacrimales es una cuestión vital de supervivencia.

Glandulares, problemas:

Louise L. Hay:
Causa probable: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención. Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia.
Nuevo modelo mental: Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo. Soy el poder creativo en mi mundo.

Llanto:

Louise L. Hay:
Causa probable: Las lágrimas son el río de la vida, y se derraman por alegría, tristeza o miedo.
Nuevo modelo mental: Estoy en paz con todas mis emociones. Me amo y me apruebo.

FALTA DE LÁGRIMAS LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una falta de lágrimas genera sequedad en los ojos, así como una sensación de irritación, ardor y molestia.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que padece este problema a menudo intenta ocultar su enorme sensibilidad. Se impide ser demasiado amable y cortés porque piensa que es signo de debilidad. Es posible que tenga miedo de que se aprovechen de ella. Le parece que ya ha hecho bastante, pues tiene la capacidad de ver a su alrededor cosas que deberían ver los que la rodean. La persona que no parpadea lo suficiente suele tener miedo de algo en su entorno y se esfuerza por estar muy atenta para no ser tomada por sorpresa.

BLOQUEO MENTAL: Esta afección se presenta para decirte que es momento de que cambies tu percepción de persona amable y cortés. Puedes permitirte ser tan amable como desees, e incluso proteger a los que quieres sin ir más allá de tus límites. Ser amable es parte de tu naturaleza.
Amable no quiere decir débil ni sumiso. Te ayudaría comprobar si tus temores, que te obligan a acechar siempre a tu alrededor, están verdaderamente justificados, bien fundados e incluso si son reales.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

GLÁNDULAS SALIVARES

Ver. Glándula sublingual.

1ª Etapa (Supervivencia)

(Participan en la digestión) Tanto nos sirve para tragar como para escupir (p.ej. antes de vomitar, salivamos mucho).

Conflicto: Conflicto del hámster (almacenar comida). No podemos atrapar (o soltar) el pedazo porque no esta suficientemente impregnado de saliva. Miedo a no poder alimentarse.

Resentir: "No tengo la capacidad para tragar o devolver".

Canales de las glándulas salivares:

Conflicto: No tener derecho a beber, comer, almacenar alimento.
Zurdos: "No quiero ser incorporado por el otro".

Glandulares, problemas:

Louise L. Hay:
Causa probable: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención. Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia.
Nuevo modelo mental: Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo. Soy el poder creativo en mi mundo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas más comunes son la hipersalivación, la hiposalivación y las paperas.

BLOQUEO EMOCIONAL: La expresión salivar significa hacerse la boca agua, es decir, tener un deseo ardiente de algo. Por lo tanto, la persona que saliva demasiado tiene demasiados deseos. Siente la impaciencia porque quiere ir demasiado aprisa para tragar ideas nuevas; no se da el tiempo suficiente para verificar si realmente las necesita. Quiere demasiado, a menudo para complacer a los demás o para tenerlos contentos. También puede ser una persona que produce bastante saliva para escupir a alguien. Desearía hacerlo, pero se contiene y esta saliva se acumula en su boca. El fenómeno de no salivar lo suficiente se produce en la persona que es muy suspicaz y no traga a los demás. Tiene miedo de que se aprovechen de ella, de que la engañen, y por ello se priva de muchas experiencias nuevas. Esta persona suele tener una actitud seca que la hace parecer más indiferente de lo que es en realidad. Es posible que también suprima sus propios deseos.

BLOQUEO MENTAL: Si tu problema es que salivas demasiado, tu cuerpo te dice que dejes de creer que debes tragarte todo. Nadie en el mundo puede hacer feliz a otro. Puedes dar todo el amor que deseas a los demás, pero solo ellos decidirán si eso los hace felices o no. Por lo tanto, si guardas tu energía para ocuparte de tus propias necesidades y de tu felicidad, ya no sentirás el enojo o agresividad hacia los demás ni desearás escupir a una situación o a otra persona. También es importante que establezcas contacto con tus necesidades y que seas realista en tus deseos para satisfacer esas necesidades. Puedes encontrar el justo medio. Si tu problema es la falta de saliva, tu cuerpo quiere ayudarte a que tomes conciencia de que debes tener una actitud más abierta hacia los demás y hacia las ideas nuevas. Permítete mostrar tu sensibilidad y confiar en los demás.
Date cuenta de que cada uno recoge lo que sembró; por ello, trata de recolectar cosas buenas. Déjalas entrar en tu vida.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

GLÁNDULAS SUBLINGUALES Y PARÓTIDAS

1ª Etapa (Supervivencia)

Segregan milasa para digerir el glucógeno y el almidón para formar azúcares simples. Vamos a asociar los glúcidos con la dulzura (la mamá o alguien que ejerce la función materna).

Conflicto: Conflicto de mamá y dulzura.

Glandulares, problemas:

Louise L. Hay:
Causa probable: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención. Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia.
Nuevo modelo mental: Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo. Soy el poder creativo en mi mundo.

GLAUCOMA

4ª Etapa (Relación).

Más líquido en el cuerpo vítrio, hace de lupa, aumenta. *Opacidad parcial del cuerpo vítreo (fenómeno anteojeras o de túnel). Visión hacia atrás parcialmente "nublada":*
Ejemplo: cuando se experimenta un proceso en cerebro o incluso en retina (diagnostico de tumor cerebral) como un "miedo detrás de los ojos" que se sentirá como centro de orientación de la consciencia. Se percibirá parecido al peligro por detrás que siente la presa cuando es perseguida por un animal de rapiña. El sentido de la visión en túnel consiste en que la presa encuentra su camino de huida hacia delante con paso firme sin tener que mirar atrás con pánico.

Conflicto: Conflicto de miedo por la espalda.Sentimiento de haber visto lo bastante.
Resentir: "Quiero acercar hacia mí una cosa - Lo he perdido por poco." "Hay algo en mi vida que quisiera acercarme lo antes posible". "Cerrado a no ver el amor en mi familia". "Gran ansiedad por un futuro inmediato". "¿Qué he perdido de muy cerca en mi infancia?". "Siempre llego tarde por poco". "Quiero alcanzar al fin, la salud lo más rápido posible". "Hay que acercar las cosas en una noción de tiempo o espacio". "Me niego a verme envejecer".

Louise L. Hay:
Causa probable: Implacable rencor y presión de antiguas heridas que abruman.
Nuevo modelo mental: Todo lo veo con amor y ternura.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una afección en el ojo caracterizada por una hipertensión ocular que se acompaña en una degeneración más o menos tardía del nervio óptico, ocasionada por una compresión del mismo.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que sufre de glaucoma es aquella que tiene dificultades para aceptar lo que ve y sobre todo lo que vio en el pasado, con respecto a su vida afectiva. De hecho esta enfermedad proviene de un sufrimiento emocional que produjo toda esta desconfianza vivida desde hace mucho tiempo y que ocasionó una gran represión. Esta provocó tensiones que se acumularon hasta que la persona llegó a su límite emocional. El ojo resulta afectado cuando la persona se niega a ver lo que esta vieja herida viene a despertar.

BLOQUEO MENTAL: Este problema te indica que te ayudaría mucho liberarte del pasado, y el medio por excelencia para hacerlo es el perdón. Desarrolla en ti la capacidad de aceptar las diferencias que ves en quienes amas y te aman. Tu enorme sensibilidad está mal utilizada porque se ha vuelto emotividad negativa que te perjudica y te impide vivir relaciones hermosas y apacibles. El hecho de ver el sufrimiento y los límites de los demás te ayudará también a ver y a aceptar a los tuyos. Te ayudaría confiar más en quienes te rodean.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

GLÓBULOS BLANCOS

Conflicto: Falta de seguridad, peligro en el seno de la familia
Resentir: "Me defiendo de algo ajeno". "Tengo la impresión de que me quieren mal".

GLÓBULOS (PROBLEMAS EN LOS) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Pueden presentarse problemas en los glóbulos rojos o en los blancos.

BLOQUEO EMOCIONAL: La existencia de algún problema con los glóbulos blancos es una indicación de que la persona que lo presenta tiene dificultades para defenderse. No se atreve a afirmarse. Tener demasiados glóbulos indica que quiere golpear a algo o a alguien. Se siente atacada con facilidad. No tener suficientes indica lo contrario, es decir que la persona abandona la partida. Una falta de glóbulos rojos suele provocar anemia.

BLOQUEO MENTAL: Si te faltan glóbulos blancos, ha llegado el momento de que recuperes la confianza en ti mismo, en tus capacidades y en tus talentos. Sólo tú puedes hacerlo. Lo que crees que no es necesariamente la realidad. Si no logras creer en ti, te sugiero que hables con quienes te conocen para que ellos te digan lo que ven en ti. De otro modo te arriesgas a desanimarte cada vez más y a ver la vida como una carga. Con este problema, tu corazón grita: "Auxilio, quiero alegría en mi vida". Tus recursos están ahí esperando que creas en ellos y que los utilices. Si tienes demasiados glóbulos blancos, no es necesario que sigas creyendo que debes golpearte para que los demás sepan quién eres, y sobre todo, que te quieran como eres. Combatir constantemente es muy cansado. Recibes el importante mensaje de revisar la opinión que tienes de ti mismo y de creer en tu valor, antes de que el desánimo haga presa en ti y tu problema físico se agrave.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

GLÓBULOS ROJOS

6º Relé del Páncreas = Glucagón.

Conflicto: Conflicto de repugnancia. Asco y miedo.
Resentir: "Me doy asco por...". "Me siento violada, me da asco mi marido y le tengo miedo".

GLÓBULOS (PROBLEMAS EN LOS) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Pueden presentarse problemas en los glóbulos rojos o en los blancos.

BLOQUEO EMOCIONAL: La existencia de algún problema con los glóbulos blancos es una indicación de que la persona que lo presenta tiene dificultades para defenderse. No se atreve a afirmarse. Tener demasiados glóbulos indica que quiere golpear a algo o a alguien. Se siente atacada con facilidad. No tener suficientes indica lo contrario, es decir que la persona abandona la partida. Una falta de glóbulos rojos suele provocar anemia.

BLOQUEO MENTAL: Si te faltan glóbulos blancos, ha llegado el momento de que recuperes la confianza en ti mismo, en tus capacidades y en tus talentos. Sólo tú puedes hacerlo. Lo que crees que no es necesariamente la realidad. Si no logras creer en ti, te sugiero que hables con quienes te conocen para que ellos te digan lo que ven en ti. De otro modo te arriesgas a desanimarte cada vez más y a ver la vida como una carga. Con este problema, tu corazón grita: "Auxilio, quiero alegría en mi vida". Tus recursos están ahí esperando que creas en ellos y que los utilices. Si tienes demasiados glóbulos blancos, no es necesario que sigas creyendo que debes golpearte para que los demás sepan quién eres, y sobre todo, que te quieran como eres. Combatir constantemente es muy cansado. Recibes el importante mensaje de revisar la opinión que tienes de ti mismo y de creer en tu valor, antes de que el desánimo haga presa en ti y tu problema físico se agrave.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

GÓNADAS

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Conflicto: Conflicto de seducción.
Resentir: “"Ahora tengo el macho, ahora no".

Cuando una mujer hace quiste de ovarios está buscando macho. Cuando un león mata los churumbeles, la leona hace una necrosis de ovarios, le suben las hormonas para ser receptivos al macho, y en la fase de curación hace quiste. Un quiste puede indicar que está en curación pero que el "macho" ahora lo tiene, ahora no.

Un quiste en el **ovario izquierdo**: Es que quiere hijos.
Un quiste en el **ovario derecho**: Es un problema con el macho: "quiero otro macho".
Si es en los dos: Es "yo quiero tener un hijo, puerto no con este macho".
Poliquístico: Cada quiste es un conflicto. La función de los poliquísticos es copular más. Un cáncer de ovarios rejuvenece a la mujer.

Los pechos son protección. Nunca sexuales. Los ovarios son sexuales.

GONARTROSIS

Artrosis de la rodilla.

Conflicto: Sumisión.
Resentir: “Por favor, un poco mas de humalidad, flexibilidad...". "Estoy de acuerdo en someterme, pero va demasiado rápido...". "Por favor pare".

GONORREA

También denominada blenorragia, blenorrea y uretritis gonocócica. Es una infección de transmisión sexual provocada por la bacteria Neisseria gonorrhoeae o gonococo
Louise L. Hay:
Causa probable: Necesidad de castigo por ser una mala persona.
Nuevo modelo mental: Amo mi cuerpo y amo mi sexualidad. Me amo.

GOTA

La **gota** o **enfermedad gotosa** es una enfermedad metabólica producida por una acumulación de sales de urato (ácido úrico) en el cuerpo, sobre todo en las articulaciones, en los riñones y tejidos blandos, por lo que se considera tradicionalmente una enfermedad reumática. Originada por alteraciones metabólicas complejas, sólo en el 15 por ciento de los casos la gota es una manifestación del organismo debido a los estilos de vida poco saludables de la población, de manera que incluso se presenta en deportistas con alto rendimiento y que con frecuencia tienen problemas de tipo muscular como fatiga frente al exceso de ejercicio.

Generalmente se encuentra en hombres o mujeres muy masculinizadas.

Conflicto: Revalorización ósea + fase de estrés de los colectores.
Resentir: "No quiero perder ni una gota, guardo hasta los desechos de la relación vital". "Quiero irme, y mi madre me obliga a quedarme junto a ella".

Problemas en las articulaciones , representan cambios en la orientación de la vida, y la dificultad con que se llevan a cabo. Resistencia al cambio. Los cambios producen miedo.
Diccionario Jacques Martel:
Articulaciones Frecuentemente relacionadas con una carencia de flexibilidad frente a las situaciones de la vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Necesidad de dominar. Impaciencia, ira.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo y seguro. Me siento en paz conmigo y con los demás.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La gota se caracteriza por una inflamación dolorosa de las articulaciones y se produce por un exceso de acidez. Lo primero que debemos de hacer es eliminar de nuestra dieta los alimentos que contengan ácido úrico, especialmente las carnes rojas y los ácidos lácteos que contiene la leche entera y otros productos derivados de la leche, así como los ácidos cítricos. Definitivamente se eliminará el alcohol, especialmente el vino y los licores.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Iniciaremos aplicando el tratamiento al sistema glandular y a los órganos en general para eliminar la acidez y las toxinas, comenzando por el hígado y los riñones, continuando con la próstata, las suprarrenales, el páncreas, el bazo, el timo y la pituitaria.

GRANOS

Ver. Acné, Eczema.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un grano es un tumorcito en la superficie de la piel.

BLOQUEO EMOCIONAL: La aparición ocasional de algunos granos denota impaciencia y también el hecho de que no se aceptan cambios en los planes, lo cual crea un poco de ira reprimida. Para saber en qué aspecto se vive esta impaciencia, es importante observar para qué sirve el lugar del cuerpo donde aparecen.

BLOQUEO MENTAL: Si eres una persona impaciente, te ayudaría ser menos dominante y más flexible cuando las cosas no se presentan como quieres. Es necesario que te adaptes a los imprevistos. Estos se presentan para que vivas experiencias diferentes o como indicador de que aquello que habías previsto no es necesariamente lo mejor para ti. Si tienes un acceso repentino de granos en el rostro, es muy probable que exista una situación en la que tengas miedo de perder la cara ante los demás. Te sugiero que dejes de creer que ellos son tan exigentes contigo como tú lo eres contigo mismo. Aprende a valorarte más.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

GRASA

Hipodermis.

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

La grasa amortigua y protege las estructuras. También es un aislante y acumula reservas y tiene funciones metabólicas. Las mujeres tienen un poco mas de grasa porque su función es nutrir. Normalmente se acumula en la hipodermis.

Conflicto: Síndrome del abandono o de separación. Alimentación afectiva.
Resentir: "No tuve afecto".
Lipomas: "No me gusta mi cuerpo".
Quistes: "Ataque a la dignidad".

Siete variantes:
1. La existencia profunda = Retención de líquidos.
2. Falta de alimentos = Colesterol y triglicéridos.
3. Sentirse perdido y sin dirección = Suprerrenales y cortisol.
4. Sentirse impotente ante una situación = Abdomen por ser visto.
5. Camuflaje, aspecto físico = Hacerse grande es una solución.
6/7. Miedo frontal y tiroides = Confrontación en el trabajo, la casa, la clase...

Varios síndromes:

- Abandono o separación.
- Carencia afectiva = Bulimia.
- Mamá tóxica = Anorexia (P.S.)
- Sentirse perdido y sin dirección = Miedo.

- Sentirse desprotegido.
- Camuflaje.
- Miedo frontal.
- No moverse.
- En función de donde esté localizada.

Retención de líquidos:

Louise L. Hay:
Causa probable: ¿Qué tienes miedo de perder?
Nuevo modelo mental: Libero de buena gana y con alegría.

GRASA. Quistes

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Conflicto:
Los **quistes de grasa:** Son una desvalorización muy precisa. "Ataque a la dignidad".
Los **lipomas**: no me gusta mi cuerpo.
Sobrepeso: separación abandono.
Las personas que se **engordan sin comer**, es un conflicto de referentes (riñón).
Coger peso: es "para prevenir el futuro".
En el **vientre:** es protección de mi hijo.
Una **mujer "abandonada"** por su marido: será grasa pero tónica.
Colesterol: no puedo contar con el otro, solamente conmigo mism@.

Gordura:

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de protección. Hipersensibilidad.
Nuevo modelo mental: El amor divino me protege. Estoy a salvo y seguro.

GRIPE

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: El conflicto de la gripe es: Pelea en el territorio.
Resentir: "Me han invadido el territorio". "Me han cogido en frío, o palabras glaciales (silencio glacial)…". "Jarro de agua fría"
Atención a las fiestas familiares.

Peleas = Bronquios.

Cuando padecemos algún tipo de **gripe, catarro, resfriado**, suele ocurrir que alguna situación de nuestra vida, nos ha hinchado las narices (metafóricamente) y nos está produciendo enfado (conflicto mental) y esa rabia se acaba manifestando en nuestro cuerpo. El conflicto mental al igual que un disgusto provoca el debilitamiento del sistema inmunológico y por tanto mayores posibilidades de enfermar.

Diccionario Jacques Martel:
Gripe Frecuentemente relacionada a ira porque tengo "atravesado" a alguien o algo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Reacción ante creencias populares negativas. Miedo. Fe en las estadísticas.
Nuevo modelo mental: Estoy más allá de las creencias de grupos y de las estadísticas. Estoy libre de toda congestión e influencia.

GRIPE

Un conflicto crónico esta subiendo a la superficie. Es una manera que tiene tu cuerpo de purificarse, liberándose de productos químicos de la comida, bebida, aire etc. que ingieres. Toma la oportunidad para descansar y dejar que tu cuerpo se regenere.

(Significado) – Creencia de que somos débiles e indefensos o victima de una fuerza externa, debido a un estado bajo de ánimo.
Necesidad de liberar y eliminar emociones y sentimientos.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Confianza y seguridad en si mismo.
Aumentar la autoestima.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Aun cuando no es posible todavía evitar el virus de la gripe, la cromoterapia junto con la reflexología pueden ayudar porque estimulan las glándulas y órganos que esta afección deja en muy mal estado. Se debe tomar mucha agua todos los días.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comenzaremos con los riñones, el hígado, la vesícula y el bazo para purificar el organismo. Continuamos con el sistema glandular, y finalizamos trabajando con el colon.

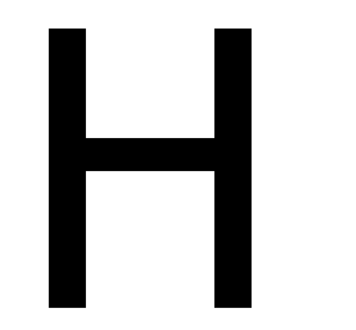
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una afección viral del aparato respiratorio, con varias manifestaciones físicas.

BLOQUEO EMOCIONAL: Por medio de la gripe el cuerpo dice: "Ya no puedo más". Se presenta a menudo en la persona a quien le cuesta trabajo expresar sus deseos y manifestar sus necesidades. Se siente ahogada por una situación, e incluso puede utilizarla para salvarse de la misma. Por ejemplo: una secretaria que ya no puede trabajar con su jefe, se contagia de una fuerte gripe para quedarse en casa durante una semana. Su verdadero deseo es trabajar, pero con una actitud interior diferente. La gripe siempre tiene que ver con nuestra relación con alguien.

BLOQUEO MENTAL: La gravedad de tu gripe te indica hasta qué grado te perjudica tu actitud interior ante lo que debes hacer o ser. En lugar de creer que es el único modo de huir de una situación o de una persona, te ayudaría ser consciente de lo que te sucede y cambiar tu actitud interna (casi siempre se trata de una actitud de víctima). Es posible que dramatices demasiado? En lugar de tenerle ojeriza a una situación o a alguien, te sugiero que encuentres un medio de hacer lo que tienes que hacer con más alegría y soltarte, aceptando que posees todo lo necesario para lograrlo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



HALITOSIS

Mal aliento.

Louise L. Hay:
Causa probable: Actitud corrompida, murmuración mal intencionada, tendencia a pensar mal. Rabia e ideas de venganza. Experiencias que las respaldan.
Nuevo modelo mental: Me expreso con amabilidad y amor. Sólo exhalo bien. Con amor dejo marchar el pasado. Elijo expresar únicamente amor.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta descripción se refiere a la persona cuyo mal aliento no proviene de una situación patológica.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este tipo de mal aliento parece provenir de las profundidades de la persona afectada. Indica que esta persona siente un gran dolor interior y que tiene pensamientos de odio, de venganza o de mucha ira hacia la persona o personas que la hirieron. Estos pensamientos, de los que se avergüenza a menudo hasta el extremo de no querer ser consciente de ellos, le hacen morir lentamente por dentro. En consecuencia, este mal olor contribuye a alejar a sus allegados, cuando en realidad lo que más desea en el mundo es su presencia.

BLOQUEO MENTAL: Si verificas que tu mal aliento no proviene de un estado patológico (por ejemplo, mala digestión, caries, etc.), ten en cuenta que no hay herida lo suficientemente grande que no pueda ser sanada por el perdón verdadero. No tienes que vivir sentimientos de impotencia y puedes dejar salir la vergüenza que reprimes en ti. Acepta el hecho de que eres una persona amable y redescubre ese gran corazón que hay en tu interior.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HALLUX VALGUS (Juanete, Callos)

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: *El dedo gordo representa la obligación a la madre. La gente con problemas en el dedo gordo, están bajo el dominio de la madre*. En el caso de los callos añadimos "Protección" , con la descodificación del dedo en cuestión.
Resentir: Un problema con el dedo gordo … "*mi madre me obliga a".*

Obligación con los colaterales
El dedo encima: "*debo actuar porque soy el mayor"*
El dedo debajo: *"debo hacerlo en lugar de los mayores"*
Los dos dedos: "Dificultades para encontrar su camino".

Louise L. Hay:
Causa probable: Zonas de pensamiento endurecidas. Aferramiento terco al dolor del pasado.
Nuevo modelo mental: Avanzo libre del pasado. Estoy a salvo; soy libre.

Callosidades:

Louise L. Hay:
Causa probable: Conceptos e ideas endurecidos. Miedo solidificado.
Nuevo modelo mental: Con confianza acojo y experimento nuevas ideas y actitudes. Me abro para recibir todo lo bueno.

Juanetes:

Louise L. Hay:
Causa probable: Falta de alegría ante las experiencias de la vida.
Nuevo modelo mental: Con gozo avanzo hacia las maravillosas experiencias de la vida.

CALLOS EN LOS PIES O EN LAS MANOS **LISA BOURBEAU**

BLOQUEO FÍSICO: El callo o callosidad es una formación córnea que aparece sobre todo en las zonas sometidas a presión o a frotamientos continuos o repetidos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Las personas que padecen de callos en los pies sienten mucha aprehensión con respecto a su forma de hacer frente al futuro. Frenan sus impulsos naturales y bloquean así los deseos relacionados con el mismo. Si el callo se encuentra en la mano, el significado es idéntico, excepto que la aprehensión se relaciona con el momento presente.

BLOQUEO MENTAL: El hecho de sufrir por un callo en el pie o en la mano te dice que dejes de creer que no puedes hacer lo que realmente quieres. Descubre el temor que disminuye tus impulsos naturales. ¿Tienes miedo de disgustar a alguien que amas? ¿Temes no tener éxito porque eres demasiado exigente contigo mismo? Tu pie o tu mano te dice que utilices todas tus capacidades, que dejes de constreñirlas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HEMATOMAS

Equinosis, magulladuras.

Louise L. Hay:
Causa probable: Los pequeños golpes de la vida. Auto-castigo.
Nuevo modelo mental: Me amo y me cuido. Soy amable y tierna conmigo misma. Todo está bien.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Los hematomas nos ayudan para decirnos que debemos tener más cuidado en lo que hacemos y poner más énfasis a nuestra falta de atención

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Lo más importante en este caso es estimular la circulación y el funcionamiento completo de órganos y glándulas presionando las zonas correspondientes al cerebro, la pituitaria, las glándulas tiroides y suprarrenales, el sistema nervioso, el hígado y los riñones.

HEMIPLEGIA (Accidente vascular cerebral)

La **hemiplejia** es un trastorno del cuerpo del paciente en el que la mitad lateral de su cuerpo está paralizada. Es normalmente el resultado de un accidente cerebrovascular, aunque también pueden provocarla enfermedades que afecten la espina dorsal o los hemisferios cerebrales.

Conflicto: Impotencia. Criado por dos madres.
Resentir: "No tengo suficiente fuerza en los músculos para luchar, para impedir al otro actuar sobre mí, impedir el desplazamiento".

Buscar 1/2 Yaciente

HEMISFERIOS Y CUERPO

HEMISFERIO Y CUERPO, LADO DERECHO:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la emisión, la donación, la energía masculina, el hombre, el padre.
Nuevo modelo mental: Con facilidad y sin esfuerzo equilibro mi energía masculina.

HEMISFERIOS CUERPO, LADO IZQUIERDO:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la receptividad, la comprensión, la energía femenina, la mujer, la madre.
Nuevo modelo mental: Mi energía femenina está hermosamente equilibrada.

HEMORRAGIA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Con la familia.
Resentir: "No puedo pegarme / estoy apartado, de esta familia". "Quiero irme de esta familia". "Hay personas de esta familia que quiero que se vayan". "Soy inepto para pelearme".

Bronquios: "Me angustia, me ahogo".
Ginecología: "Me invade mi nivel sexual".
Recto: "Me impiden ser yo mismo".

Louise L. Hay:
Causa probable: Se marcha la alegría. Fastidio. Pero, ¿dónde?
Nuevo modelo mental: Soy la alegría de la vida que se expresa y recibe en coordinación perfecta.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una hemorragia es un derramamiento de sangre fuera de los vasos arteriales o venosos, puede ser externa o interna.

BLOQUEO EMOCIONAL: En metafísica, la sangre representa el amor a la vida, y por lo tanto, la alegría de vivir. Cuando una persona pierde sangre, su cuerpo está manifestando que una determinada actitud interior bloquea su alegría de vivir en ese momento. Debido a que una hemorragia se produce en forma repentina y con más o menos violencia, se puede concluir que esta persona se ha reprimido desde hace algún tiempo. Por lo general, reprime mostrar su cansancio moral y su angustia. Una vez que llega a su límite, cede repentinamente. Para saber en qué área de la vida desapareció la alegría de vivir, sólo hay que observar la parte del cuerpo afectada, es decir, para qué sirve dicha parte. Si la hemorragia es interna, indica que la persona sufre en silencio y que se empeña en que nadie sepa lo que siente. Vive su dolor en el aislamiento porque cree que no tiene a nadie en quien confiar o que pueda ayudarla.

BLOQUEO MENTAL: La hemorragia te avisa que es el momento de revisar tu percepción de la vida en el área afectada. Te dice que tomas la vida demasiado en serio y que ha llegado la hora de realizar actividades que te diviertan y te den alegría, en lugar de depositar tu energía en aquello que la consume. También puedes aprender a poner alegría en las actividades que ahora tomas demasiado en serio. Sólo se trata de un cambio de percepción o de actitud interna.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

HEMORROIDES

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de identidad. Donde pongo el culo.
Resentir: “No se que identidad tengo". "Me dan por el culo".
Fase curativa = Cuando se encuentra el sitio.

Hemorroides, rabia por el pasado, temor a soltarse, sensación de carga.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo de los plazos establecidos. Rabia por el pasado. Temor a aflojarse. Sensación de carga.
Nuevo modelo mental: Libero todo lo que no sea amor. Hay tiempo y espacio para todo lo que deseo hacer.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Las hemorroides son venas congestionadas y dolorosas que sobresalen por el ano y que pueden sangrar. En algunas ocasiones es conveniente operarlas.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Debemos masajear la zona superior del talón, que se corresponde con el recto, presionando firmemente hasta que desaparezcan los dolores.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las hemorroides son várices ano-réctales.

BLOQUEO EMOCIONAL: Las hemorroides son una indicación de presión creada por estados emocionales y por temores que no se quieren mostrar ni de los cuales se quiere hablar. Esta represión llega a convertirse en una carga. Se manifiestan en la persona que se obliga, que se

crea una presión, sobre todo en el aspecto material. Por ejemplo, puede ser una persona que se obliga a hacer un negocio que realmente no le gusta. Como las hemorroides se sitúan en el recto, que es la parte terminal del intestino grueso, la persona que las padece puede ser del tipo que se obliga a terminar algo. Se exige demasiado. La tensión se crea principalmente por querer "tener" algo o a alguien, a causa de una inseguridad material y una dificultad para tomar decisiones.

BLOQUEO MENTAL: Cuanto más fuerte sea tu actitud interior de inseguridad, más sufrirás de hemorroides. Para aliviar esta inseguridad, te obligas a "hacer" para "tener". Lo principal es que adquieras confianza en el Universo, es decir, que confíes más en nuestra madre, el planeta Tierra, que existe para proveer de todo a sus hijos. Te ayudaría mucho aprender a "soltarte", a tener más confianza en ti mismo y a expresar lo que sientes, dándote derecho a tener miedos en el aspecto material.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HEPATITIS

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Amenazas. Atrapar o escupir el bocado. (Toxicidad Mental). Miedo a tener carencia de algo. Miedo a un veneno exterior real (quimioterapia) o simbólico (información)
Resentir: "Tengo la impresión de estar tragando una información envenenada".
Hepatitis A: "Conozco esa toxicidad".
Hepatitis B: "Siento que algo es tóxico pero no veo de donde viene".

Hepatitis y problemas de hígado, es la sede de la rabia, ira, indignación y agresividad reprimida. Miedo y resistencia al cambio.

Diccionario Jacques Martel:
Envenenamiento Debo preguntarme: ¿Qué o quién me está envenenando la existencia?

Louise L. Hay:
Causa probable: Resistencia al cambio. Miedo, ira, odio. El hígado es la sede de la indignación y la rabia
Nuevo modelo mental: Mi mente está libre y despejada. Dejo el pasado y avanzo hacia lo nuevo. Todo está bien.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La hepatitis es un trastorno del hígado y lo ideal es purificar todo el organismo. Tome agua en grandes cantidades y elimine completamente el alcohol de su dieta, tome fruta y verdura en abundancia.

Color curativo: VERDE

Tratamiento: Comenzamos con las áreas correspondientes al hígado y los riñones. Después continuamos con la vesícula, el colon, sigmoides, ascendente y descendente, la pituitaria, la tiroides, el páncreas, el sistema nervioso, el bazo, el timo y las suprarrenales.

HERNIA CRURAL

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Una **hernia femoral o crural** es una protrusión (desplazamiento de un órgano o estructura hacia adelante) del contenido de la cavidad abdominal o pelviana por un punto débil del conducto crural debido a un defecto o debilitamiento de la pared abdominal. Es la hernia más común en la mujer y conlleva una elevada incidencia de estrangulación del contenido herniado, mayormente un asa del intestino delgado. Se hace visible por encima y por fuera de la sínfisis púbica en la forma de un abultamiento ovalado en la parte superior del muslo, ocasionalmente doloroso.

Conflicto: Historias sexuales. Querer otra pareja sexual (amantes). Otro problema, pueden ser los partos difíciles, por tener la pelvis estrecha…
Resentir: ""Yo hubiera querido que se abriera un poco más"

En lado Izquierdo: "Yo querría, pero no me atrevo" (Deseo contrariado)
En lado Derecho: "Lo he hecho, y me arrepiento, me siento culpable" (Acción contrariada)

El 90% de estas hernias se producen en el infundíbulo crural, en la celda linfática.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una hernia es una salida anormal de una víscera o una parte de ella de la cavidad que la contiene.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que sufre de una hernia es aquella que se siente arrinconada. Esta persona quiere salir de una situación mediante una ruptura o una separación, pero su miedo a carecer de algo en el plano material se lo impide.

BLOQUEO MENTAL: En lugar de sentirte prisionero en una situación que no deseas, dedica un tiempo a verificar contigo mismo lo que quieres realmente. Date cuenta de que tu actitud interior es la que te impide encontrar una salida y te hace creer que no puedes conseguirlo por ti mismo. Tu cuerpo te dice que hagas todo lo necesario para lograrlo. Da primero un paso y luego otro, y pronto lograrás tu meta.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HERNIA DE HIATO (Acidez de estómago)

1ª Etapa (Supervivencia)

Ver. Hernia Crural.

Se trata de personas que cierran menos el cardias. Lugar donde el esófago pasa el diafragma y termina en el estómago. No se cierra y todos los ácidos suben y me queman. Para qué dejo abierto el paso? Para dejar entrar más alimento (alimento emocional = amor).

Conflicto: (Algo reciente). Un nudo en el estómago. Contrariedad familiar.
Resentir: "Estoy en un sentimiento de falta muy fuerte y dejo **la puerta abierta** para poder recibir más". "Quiero más amor, más alimentos buenos". "Estoy en un callejón sin salida y

quiero salir". "Quiero más amor". "No me siento reconocido y me abro al reconocimiento familiar".

2 puntos:
a) Quiero más amor.
b) Desavenencias familiares recientes.

¿Qué tipo de contrariedad he tenido hace unas horas o ayer?

HERNIA DISCAL

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Suele ser debida a recidivas del conflicto de desvalorización que corresponde a *la problemática emocional de las dos vértebras en cuestión*.

Conflicto:
1. (20%) ¿Qué es mi vida? ¿Qué voy a hacer con ella? Mis proyectos, qué pienso sobre ello. Qué es lo que quiero hacer. (dirección)
2. (80%) Dolor en pierna izquierda = L5 colaterales (hermanos, marido / mujer, amantes) = Cerebro derecho, cerebro de la acción.

Ejemplo: Varón de 38 años, hernia discal entre la L_5, S_1, lo operaban dos días más tarde.

- Desvalorización central de la personalidad relacionada con el órgano inervado.
- Ejemplo: L_5 ó $L_5.S_1$ = *desvalorización sexual*.
- ¿A quién llevo?...
- No estoy a la altura.
- Pérdida del eje de la vida.

Situación; Está casado, su relación con su esposa se va deteriorando, y se va dando cuenta de que su esposa le está engañando con otro hombre, el trato de ella hacia el, es de desprecio, hasta en el momento de decírselo.

Louise L. Hay:
Causa probable:
Nuevo modelo mental:
Sensación de no recibir ningún apoyo de la vida. Indecisión.
La vida apoya todos mis pensamientos; por lo tanto me amo y me apruebo. Todo está bien.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La columna vertebral está compuesta por treinta y tres vértebras y su flexibilidad se debe a la interposición, entre una vértebra y otra, de un disco en forma de lente biconvexa, llamado disco invertebral. Cuando uno de estos discos se disloca afecta de inmediato a la flexibilidad de la columna y, con frecuencia, obliga al sujeto a permanecer inmóvil. En general, el dolor es bastante intenso.

BLOQUEO EMOCIONAL: A menudo se utiliza la expresión envarada cuando una persona sufre de hernia discal. Este incidente le indica a quien lo sufre que sus pensamientos le envaran, le

impiden avanzar en lo que había proyectado. Le cuesta trabajo tomar decisiones. Espera recibir más apoyo de la vida o de los demás antes de decidirse.

BLOQUEO MENTAL: Si eres una de estas personas, te ayudaría adquirir el hábito de decidirte más rápido. Conviértete en tu propio apoyo en lugar de esperar el de los demás o que todas las circunstancias sean perfectas. Adquiere más confianza, arremete en línea recta hacia adelante, manteniéndote más flexible frente a tus límites. Concédete el derecho de vivir experiencias y de aprender viviéndolas. La palabra disco también se utiliza para designar el objeto en que se graban uno o varios estribillos. Quizás ha llegado el momento de que cambies el "estribillo" de tu vida....

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HERPES

4ª Etapa (Relación).

La piel es falta de contacto. El ser humano debe de sentir el contacto para estructurarse correctamente. Normalmente se localiza en los labios de boca y genitales. Hepidermis, mucosa y nervios.

Conflicto: Conflicto de separación + suciedad (mancillado)
Resentir: Boca: "No tengo mis dosis de besos". "Me siento sucio y mancillado porque no me besan". "Quiero distanciarme de esta separación porqué la veo sucia". "Me empacha tanta dulzura".

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo ardiente y reprimido de maldecir.
Nuevo modelo mental: Pienso y digo palabras de amor. Estoy en paz con la vida.

Herpes labial, enfado, disgusto y temor de expresarlo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Resistencia. Falta de protección emocional. Enfado que carcome y temor de expresarlo.
Nuevo modelo mental: Fluyo suavemente con la vida y con cada experiencia nueva. Todo está bien. Sólo me creo experiencias agradables porque me amo. Todo está bien.

Herpes genital, culpa sexual, remordimientos.

Louise L. Hay:
Causa probable: Creencia popular en la culpa sexual y la necesidad de castigo. Escarmiento público. Fe en un Dios que castiga. Rechazo de los genitales.
Nuevo modelo mental: Mi concepto de Dios me apoya. Soy normal y natural. Disfruto mi sexualidad y de mi cuerpo. Soy una persona maravillosa.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Esta es una enfermedad cuya curación demanda mucha paciencia. Es probable que le produzca ansiedad y depresión, pero si está dispuesto a mejorar, obtendrá resultados muy positivos.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: En primer lugar, daremos masaje a las áreas del sistema nervioso, las glándulas tiroides, el timo y las suprarrenales, hasta eliminar todas las partes dolorosas, para continuar con un masaje al hígado, el bazo, los riñones, la pituitaria, la próstata o los ovarios.



HICTERICIA, del recién nacido

El bebé se pone amarillo.

Conflicto: Rencor vivido por la madre embarazada (a veces es un conflicto en solución.

Ictericia, prejuicios internos y externos, la forma de pensar y la razón están desequilibradas.

Louise L. Hay:
Causa probable: Prejuicios internos y externos. Razón desequilibrada.
Nuevo modelo mental: Soy tolerante y comprensivo. Amo a todas las personas, incluido yo mismo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La ictericia es una enfermedad que causa graves estragos y necesita una enérgica aplicación de la reflexología y la cromoterapia. Debe consumir grandes cantidades de agua, fruta, verdura y ensaladas y no probar el alcohol.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Comience por las áreas del hígado y los riñones en los pies y pase luego a las manos. Estas áreas son muy importantes. Siga con el sistema glandular y aplique un masaje al bazo y a la próstata o los ovarios.

HIDROCEFALIA

Ver. Líquido cefalo-raquídio. Meninges

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta enfermedad es una acumulación anormal de líquido cefalorraquídeo que provoca una presión en los ventrículos cerebrales y ocasiona un aumento en el volumen del cráneo.

BLOQUEO EMOCIONAL: Debido a que el agua es un enlace metafísico con el cuerpo emocional, la persona que acumula demasiado líquido en su cabeza es aquella que acumula demasiadas emociones. Incluso cree que ella "es" sus emociones. Por lo tanto, es una persona hiperemotiva y todo su pensamiento está sesgado por su forma de sentir. También tiene dificultad para saber quién es realmente, y tiene miedo de que se rían de ella.

BLOQUEO MENTAL: Si éste es tu caso, es urgente que aprendas la diferencia entre sensibilidad y emotividad, y también que empieces a expresar lo que sientes en lugar de acumularlo todo dentro de ti. Si lees esta descripción porque un bebé sufre esta enfermedad, se trata de un alma que trae esta actitud desde una vida pasada. Léele lo escrito sabiendo que recibirá el mensaje. Con su nuevo cuerpo, esta alma tiene toda la responsabilidad de resolver lo que todavía no ha resuelto. Los adultos sólo pueden orientarla; no pueden solucionarlo por ella.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HIEDRA VENENOSA, Erupción por

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de desamparo e indefensión ante un ataque o agresión.
Nuevo modelo mental: Soy poderoso, estoy a salvo y seguro. Todo está bien.

HÍGADO

1ª Etapa (Supervivencia)

El hígado es el órgano más grande del cuerpo. Tiene funciones de almacenaje, de depurar, de metabolizar… Es el laboratorio del cuerpo.

Conflicto: Conflicto de **Falta**: Hambre + dinero + familia (herencias). Miedo a no tener lo suficiente para comer. Conflicto de carencia = cáncer y nódulos (cuando estamos enfermos dejamos de trabajar). El hígado también tiene función de limpiar, de filtrar. Si alguien siente que le están intoxicando (por medicación que debe tomar, etc…) puede también aumentar la masa del hígado. También tiene que ver con la fe (foie=fe). Conflictos con la espiritualidad.
Sentido biológico: Necesito fabricar mucho hígado para absorver el máximo de alimento
Resentir: "Morirse de hambre", "mi familia me come el hígado". En la familia hay historias de herencias

Puede ser que haya memorias en el transgeneracional de haber pasado hambre, de conflictos de herencia… Incluso falta de afecto importante.

Diccionario Jacques Martel:
El hígado: La sede de la crítica.

Louise L. Hay:
Causa probable: Sede de la rabia y de las acciones primitivas. Hábito de quejarse. Justificación de las críticas para auto engañarse. Sentirse mal.
Nuevo modelo mental: Amor, paz y alegría, eso es todo lo que conozco. Escojo vivir en el espacio abierto de mi corazón. Busco el amor y lo encuentro en todas partes.

Plexo solar:

Louise L. Hay:
Causa probable: Reacciones viscerales. Centro del poder intuitivo.
Nuevo modelo mental: Confío en mi voz interior. Soy un ser fuerte, sabio y poderoso.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Los problemas del hígado pueden venir por muchas causas como por el abuso del alcohol, etcétera.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Comenzaremos nuestra terapia por los riñones, que deben funcionar perfectamente bien para evitar procesos infecciosos. Continuamos con las zonas del hígado y la vesícula, las suprarrenales, el páncreas, el timo, el sistema nervioso, la pituitaria, el tiroides, los ovarios o la próstata y la vejiga.

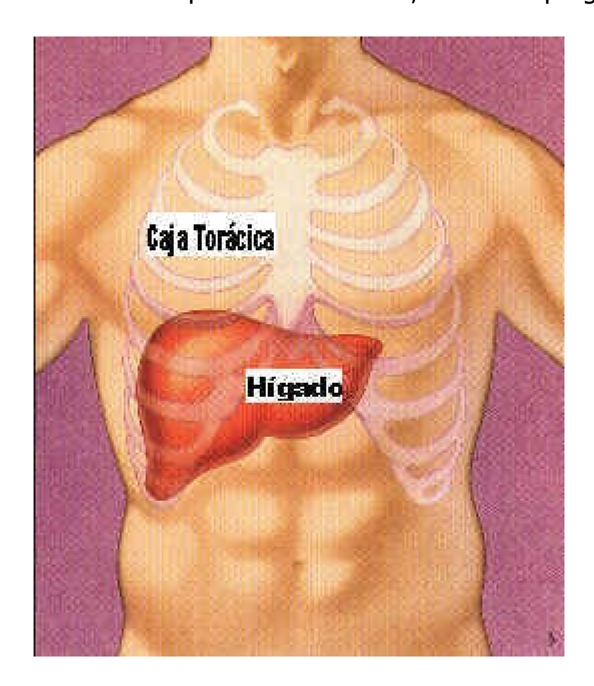
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Algunos de los problemas del hígado pueden ser abscesos, cálculos biliares, cirrosis, crisis hepática, hepatitis, ictericia y tumores.

BLOQUEO EMOCIONAL: Los problemas del hígado se manifiestan cuando la persona hace demasiado, se preocupa por todo lo que sucede a su alrededor en lugar de digerirlo bien, es decir, adaptarse a los acontecimientos. Tiene miedo de las consecuencias, sobre todo de fallar en algo. Esta dificultad de adaptación a una situación nueva le hace sentir mucho enojo y descontento. Estos problemas también indican una actitud depresiva, aun cuando sea inconsciente. En metafísica, el hígado es el lugar del enojo reprimido. La persona afectada por los problemas hepáticos suele ser del tipo que no se ofende porque se siente indefensa, incompetente ante las ofensas. Se muestra en desacuerdo con los que se ofenden, sobre todo con aquellos que pierden el control, porque ella se esfuerza mucho para no demostrar nada. Siente amargura y tristeza. Cuando lleva ya mucho tiempo reprimiéndose, en lugar de sufrir un ataque de enojo y desahogarse, sufre una crisis hepática.

BLOQUEO MENTAL: Debido a que el hígado tiene una función vital en la coordinación de las diferentes funciones del cuerpo humano, un problema en este órgano indica que te estás olvidando de coordinar bien lo que sucede en tu vida. En lugar de adaptarte a los acontecimientos y a las personas, los juzgas, quieres cambiarlos y te bloqueas internamente al poner demasiada atención a lo que ocurre en tu mente. Cada enojo interno es una indicación de que te olvidas de ponerte en el lugar del otro y de que quieres tener razón. Por lo tanto, te sientes ofendido con facilidad. Tu hígado te indica que debes dedicar tiempo a acomodar dentro de ti lo que pasa a tu alrededor antes de sacar conclusiones con demasiada rapidez. También te dice que tienes todo lo necesario para defenderte.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



HIPERACTIVIDAD

Buscar en el árbol la posibilidad de un yaciente.

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor. Sensación de estar presionado y frenético.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Todas las presiones se disuelven. Soy capaz y valgo.

HIPERCALCEMIA

3ª Etapa (Movimiento, valorización)

Exceso de calcio.

Resentir: "N*ecesito ser fuerte, necesito que me sostengan pero no tengo a nadie que lo haga"*

HIPERCALCITONEMIA

También hipertirocalcitonemia: Síndrome que se caracteriza por
la hipersecreción de tirocalcitonina. Se observa en ciertas
afecciones tiroideas (cáncer medular con estroma amiloide, cáncer trabecular rico en

mucopolisacáridos ácidos, adenoma por células C), en los carcinoides bronquial e intestinal, feocromocitomas y melanomas. Existe fatiga, espasmofilia y descenso de la calcemia.

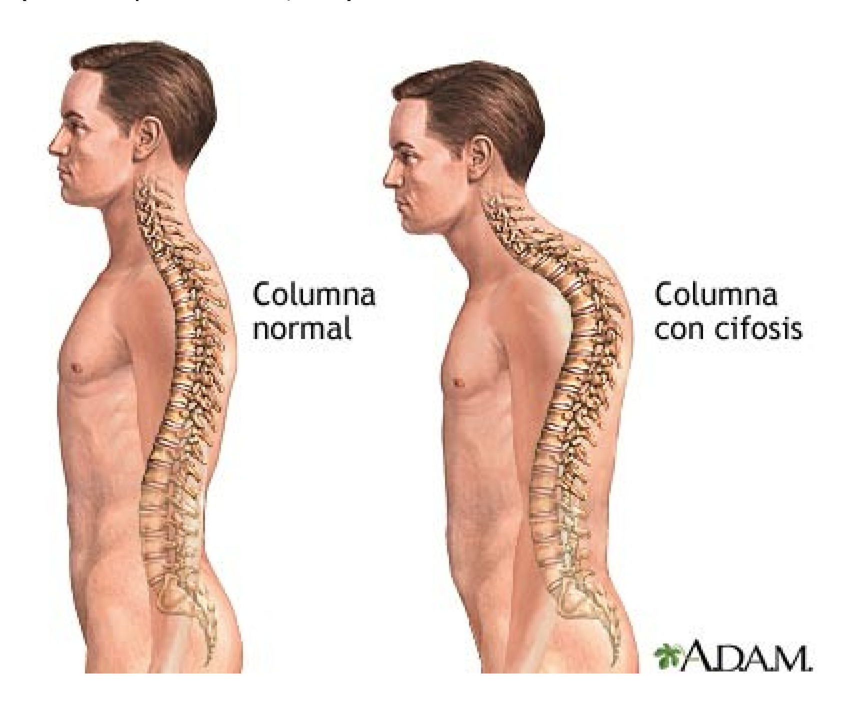
Ver tiroides, cancer de células C.

HIPERCIFOSIS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Espalda plana, con rectificación dorsal es "representativo de rigidez". La acentuación de la curva dorsal deja a la cabeza mirando hacia abajo, cielo, es la madre.

Conflicto: Conflicto de madre y obligación. Son gente que lleva el peso de la familia.
Resentir: "Estoy obligado a fijarme en mi madre". "Son ellos los que me obligan con mi madre (bien sea para cuidarla, etc.)".



HIPERDROSIS PALMAR

Exceso de sudoración en la mano.

Ver. Sudoración.

2ª Etapa (Protección).

Persona que ha perdido todas las referencias respecto al padre.

Conflicto: PADRE + TRABAJO (como trabajo, que hago con mis dedos en mi profesión). Conflicto de la carpa o pescado: excesivo o sudor. Conflicto de presos. Tengo la impresión de ser manipulado.

En todo el cuerpo (integridad):
Conflicto de incestos, violaciones. Si sudo mucho tengo que lavarme, por lo tanto hay algo que lavar. Sudor en los pies, normalmente hay que buscar en la madre.

Resentir: "quiero escapar, necesito escapar de una trampa". "Me protejo del mundo exterior". "No quiero que el otro se agarre a mí". "Tengo miedo del contacto con mamá, si me toca me hará daño".

HIPERGLOBULINEMIA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Exceso de glóbulos rojos.

Resentir: "Quiero llevar la vida a alguien". "Alguien murió o está depresivo". "Quiero aportar más oxígeno = vida".

HIPERGLUCEMIA

Diabetes mellitus, enfermedad análoga de las células B:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Miedo + resistencia frente a algo o alguien. (Ejemplo: Ser hospitalizado sin quererlo, o abortar sin desearlo.) Sentirse empujado a hacer algo horrible (suicidarse por ejemplo). Miedo a que nos suceda algo a lo que nos resistíamos. **Zurdos** = Miedo + repugnancia.
Resentir:
1. "Me paseo por la vida cuando sucede algo terrible". (El azucar está listo, esperando en la sangre para actuar).
2. "¡Se acabó la dulzura! Insulina = Autoridad, azucar = dulzura. "Me enfrento a la autoridad, no puedo resistirme".
3. Casa dividida por 2: Me siento excluido afectivamente, separado de la casa (trabajo famili) en lo afectivo. Es injusto, yo estoy en el exterior y la dulzura está en el interior.
"Es repugnante lo que me han hecho, los otros se quedan en casa".

Las personas con **diabetes (hiper-glucemia)** tienen un afán no reconocido de realización amorosa y no son capaces de aceptar y abrirse al amor. El amor y lo dulce tienen una estrecha relación. El niño disfruta con el dulce, está en un periodo de su vida, en que necesita mucho amor. Y un adulto con carencias afectivas tenderá a darse un gusto con un dulce o con la comida en general, intentando compensar esa carencia.

HIPERLAXITUD

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Hablamos del *Síndrome de Hiperlaxitud* cuando existen una serie de síntomas que acompañan a la hiperlaxitud articular. Estos síntomas son muy diversos y se localizan tanto en el aparato locomotor *(dolor articular, esguinces, luxaciones y subluxaciones frecuentes, dolor de espalda, lesiones de tejidos blandos como bursitis, epicondilitis, etc.)*

Resentir: "Como soy yo el que está en el interior, quiero salir de esta situación. "Quiero más libertad"

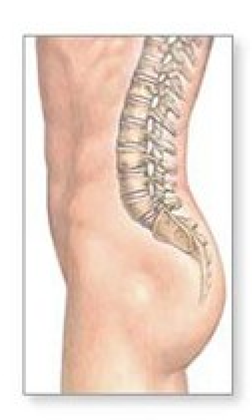
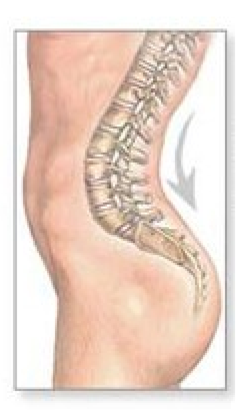
HIPERLORDOSIS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

la acentuación de la curva lumbar deja a la cabeza mirando hacia el cielo, el padre.

Conflicto: Se busca un reconocimiento del padre
Resentir: "Busco a mi padre, o la representación paterna"

(Lordosis en la mujer embarazada), Conflicto de la mona.

HIPERMETROPÍA

4ª Etapa (Relación).

La **hipermetropía** (palabra procedente del griego *hiper* "por encima de" y *metron* "medida") es un defecto ocular que consiste en que los rayos de luz que inciden en el ojo, se enfocan en un punto situado detrás de la retina, en lugar de en la misma retina como sería normal. La consecuencia es que la imagen es borrosa y puede existir por lo tanto una falta de agudeza visual.

Conflicto: Lejania temporal o espacial. Conflicto de miedo - aprensión. Miedo al futuro. Miedo a no saber de donde viene.

Resentir: “El peligro viene de lejos". "No quiero ver lo que está cerca". "Quiero huir de una parte de la realidad".

Ojo derecho: "Me preocupa mucho el futuro de mi familia".
Ojo izquierdo: "Me preocupa mucho mi futuro".

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor del presente.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo aquí y en este momento. Eso lo veo con toda claridad.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es un trastorno ocular. El hipermétrope sólo distingue los objetos a una distancia anormalmente grande porque los rayos luminosos paralelos se cruzan en la parte trasera de la retina.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que sufre este trastorno visual tiene miedo de ver de cerca lo que sucede en su vida. Quiere tomarse bastante tiempo para reflexionar antes de intentar algo. También tiene dificultad para ver todos los detalles de una situación dada porque no confía en poder manejarlos.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que te envían tus ojos por medio de este trastorno es que ha llegado el momento de que te acerques a la gente y a las situaciones sin miedo de no poder controlar lo que ocurra. Tus miedos te impiden vivir muchas experiencias que podrían ser enriquecedoras. Ves pasar la vida en lugar de vivirla realmente.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HIPERPLAQUETOSIS

Transgeneracional, mirar el árbol. Buscar fechas de nacimiento o casamiento o bien en el que haya habido muertos con sangre.

HIPERTENSIÓN arterial

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Conflicto: Conflicto de desvalorización con respecto a la familia (3ª etapa). Conflicto de afinamiento: De golpe nos encontramos en casa a más gente de la que queremos ver. Tengo la energía y no paso a la acción. Estar cerrado al amor. Falta de reconocimiento: Queremos ser reconocidos por la familia.
Resentir: “Quiero echar a alguien de mi casa”. Reconocimiento = “No recibo lo que quiero”.

Hipertensión. Personas que tienen un conflicto, pero que no lo afrontan. Viejo problema emocional no resuelto. Indicio de agresividad reprimida. Rehúyen los conflictos.

Por el calor de la mano ya te dice que tipo de hipertensión debeos descodificar.

CENTRAL: Manos calientes (masculina): El ventrículo (lanza la sangre) lanza con fuerza. Abro las puertas del corazón (casa) por lo tanto: "Quiero que alguien se vaya de mi casa"
PERIFÉRICA: Manos frías (femenina): Las arterias que van al corazón son presionadas, para que la sangre no entre en el corazón o no salga de él. Corazón = Casa, por lo tanto: "No quiero que alguien entre en mi casa" o "No quiero que alguien se vaya de mi casa" Cierro puertas. También "Quiero cerrar las puertas a los miembros de mi familia que no me aman o no deseo amar".

Diccionario Jacques Martel:
Hipertensión. Frecuentemente relacionada con inquietudes y preocupaciones desde largo tiempo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Viejo problema emocional no solucionado.
Nuevo modelo mental: Me desprendo jubilosamente del pasado. Estoy en paz.

PRESIÓN ALTA

Una presión alta es el resultado de la sangre presionando sobre las paredes de las arterias durante las diferentes fases de bombeo del corazón. Ocurre cuando no expresas tus sentimientos y emociones durante un largo periodo de tiempo. Vives constantemente al borde del conflicto, sin llegar a conclusiones, bajo una presión constante.
Al contrario, una presión baja es consecuencia de evadir problemas. Ocurre cuando sufres de una falta de energía vital y no eres capaz de hacerte notar. También puede indicar un intento de evadir o no reconocer tu sexualidad.
Observa las energías dentro de ti. No juzgues. Si eres honesto y afrontas tus problemas, encontrarás una nueva calma (presión alta) o una nueva energía (presión baja).

TENSIÓN ARTERIAL CROMOTERAPIA:

Descripción: La tensión arterial es un problema por lo general de las personas mayores, porque las paredes de las arterias se hacen más finas. El peligro está precisamente en que esa presión contra las paredes arteriales llegue a ser tan grande que pueda romper los vasos sanguíneos, lo cual supone un grave trastorno que se traduce en embolias cerebrales y anginas de pecho. Podría producirse una congestión por una concentración anormal de calcio en las paredes de las arterias que altera su elasticidad y requiere un esfuerzo suplementario del corazón. Las personas que sufren de tensión arterial necesitan mucha tranquilidad, estos pacientes deben aprender a mantenerse alejados de las preocupaciones excesivas.

Color curativo: Alta – AZUL.
Color curativo: Baja - ROJO

Tratamiento: El tratamiento sugerido devolverá la tensión arterial a un nivel saludable. Para esto, trabajaremos las áreas correspondientes al hígado, los riñones, el timo, la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales y especialmente, el sistema nervioso.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es el aumento por arriba del promedio de la tensión sanguínea en las arterias.

BLOQUEO EMOCIONAL: El nombre de la enfermedad explica bien lo que sucede, es decir, que la persona afectada se crea una fuerte presión a causa de su hiperemotividad. Revive sin cesar situaciones que le recuerdan heridas afectivas no sanadas ni resueltas. También tiene tendencia a dramatizar las situaciones debido a su gran actividad mental, que le hace sentir muchas emociones. Es una persona muy sensible, que quisiera ver felices a todos los que la rodean y se crea muchísima tensión y se presiona mucho para encontrar la forma de lograrlo.

BLOQUEO MENTAL: Esta hipertensión significa que es el momento de que pienses en ti sin creer que estás en este planeta para arreglar la vida de todos los que quieres. Esto no quiere decir que no te ocupes de ellos, pero de ahí a sentirte responsable de su felicidad hay una gran distancia. Te ayudaría mucho cambiar tu concepto de responsabilidad para que le pongas "un poco de sal" a tu vida. Esto te descargará de una gran presión inútil que, además, te impide vivir con alegría el momento presente.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HIPERTIROIDISMO

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de urgencia. (Por lo tanto, aumento de la producción de hormonas)
Resentir: "Quiero que todo vaya más rápido". "¡Deprisa, deprisa!". "Tengo que apresurarme, pero de todas formas lo conseguiré".

Hipertiroidismo, rabia por ser dejado de lado.

Por ejemplo: Una mujer va a casa del abuelo que hace tiempo que no ve y se lo encuentra muerto. El estrés que le produce la situación le provoca una necesidad de ir muy rápido para no estar en contacto con el muerto y genera hipertiroidismo. Se relaciona con las profesiones de urgencias (bomberos, ambulancia…)

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia por ser dejado de lado.
Nuevo modelo mental: Estoy en el centro de la vida. Me apruebo y apruebo todo lo que veo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: EN estas dos afecciones la partes de la reflexología son las mismas, pero varía en el color, que será el azul para el exceso de actividad de la glándula, y el naranja para su defecto.

HIPER: Color curativo: AZUL.
HIPO: Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Iniciamos aplicando un masaje a las glándulas tiroides y paratiroides. Después al sistema nervioso, el timo y las glándulas suprarrenales y pituitaria.

HIPERVENTILACIÓN

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo, resistencia al cambio. Desconfianza en el proceso de la vida.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo en cualquier lugar del Universo. Me amo y confío en el proceso de la vida.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se produce cuando la cantidad de aire inspirado y la de aire espirado no es igual.

BLOQUEO EMOCIONAL: La hiperventilación se produce cuando se experimenta miedo a perder el control. La persona afectada se reprime demasiado, no se deja llevar por lo que siente. Tiene miedo a lo desconocido y no confía mucho en sí misma.

BLOQUEO MENTAL: Si eres de los que se hiperventilan con frecuencia, procura no formar parte de situaciones que te exijan demasiado. Acepta tus miedos y tus límites. Ve gradualmente hacia lo desconocido, hacia experiencias nuevas. No se trata de obtenerlas todas, ya que de este modo bloquearías algunos de tus deseos, sino de no aspirar la vida demasiado aprisa queriendo experimentarlo todo de un golpe.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HIPO

Conflicto: Parar el tiempo
Resentir: "Tengo derecho a vivir a condición de que el tiempo se ralentice". "Todo va muy deprisa".

CROMOTERAPIA:

Descripción: Cuando el hipo se repite constantemente, significa que respiramos mal.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Trataremos las áreas correspondientes a las glándulas pituitaria y tiroides, así como el páncreas y el estómago.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una contracción brusca e involuntaria del diafragma que provoca, cada 15 o 30 segundos, una inspiración breve, brusca y ruidosa.

BLOQUEO EMOCIONAL: .Se manifiesta en la persona que tiene dificultad para detener algo. Por ejemplo, dejar de reír, de comer, la agitación mental, etc. Se trata principalmente de dejar de "hacer" algo. Esta persona es emotiva y no se calma con facilidad.

BLOQUEO MENTAL: Para detener tu hipo puedes respirar profundamente varias veces, reteniendo el aire en los pulmones el mayor tiempo posible, así como tomar un vaso grande de agua, lentamente. Después averigua qué es lo que te resulta difícil detener en ese momento. Tu cuerpo te transmite el mensaje de que, por el momento, es suficiente, aunque luego podrás seguir. Creer que eres incapaz de detenerte no te beneficia. Sí eres capaz, y puedes hacerlo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HIPOCALCEMIA

3ª Etapa (Movimiento, valorización)

Déficit de calcio.

Resentir: "A *mi lado hay alguien que es débil*

HIPÓFISIS

1ª Etapa (Supervivencia)

Se llama la glándula maestra, porqué regula gran cantidad de aspectos del organismo. Se divide en hipófisis anterior y posterior.
Hipófisis anterior: Tiene que ver con la hormona del crecimiento (tiene una función muy importante en la regulación de les minerales y nutrientes en el cuerpo), con los huesos, con la hormona adenocorticotrópica, con la tiroxina (estimula la tiroides), con las gónadas (relacionada con los ovarios y los testículos) y con la prolactina (hormona que ayuda a la mujer después del parto a amamantar al bebé, produce leche). La corticotropina estimula las suprarenales.
Hipófisis posterior: Tiene que ver con la hormona antidiurética (vasopresina), regula los fluidos del organismo y la oxitocina, que favorece el trabajo de parto.
Conflicto arcaico muy vital: Buscar Yaciente!

Conflicto: No conseguir la presa (objetivo) por ser inalcanzable ya que el individuo es demasiado pequeño. No poder alimentar al niño o ala familia
Resentir:
Prolactina: "No puedo alimentar a los míos". "Mi pareja es inaccesible".
ACHT (Hormona estimulante de las glándulas corticosuprarrenales: "No tengo suficiente dinamismo".
TSH (Hormona del crecimiento): Complejo de jirafa, "Soy demasiado pequeño para alcanzar algo". "No me siento a la altura".
Perfeccionista: "No tengo derecho al error en el terreno familiar, social"

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el centro de control.
Nuevo modelo mental: Mi mente y mi cuerpo están en perfecto equilibrio. Yo controlo mis pensamientos.

LISA BOURBEAU

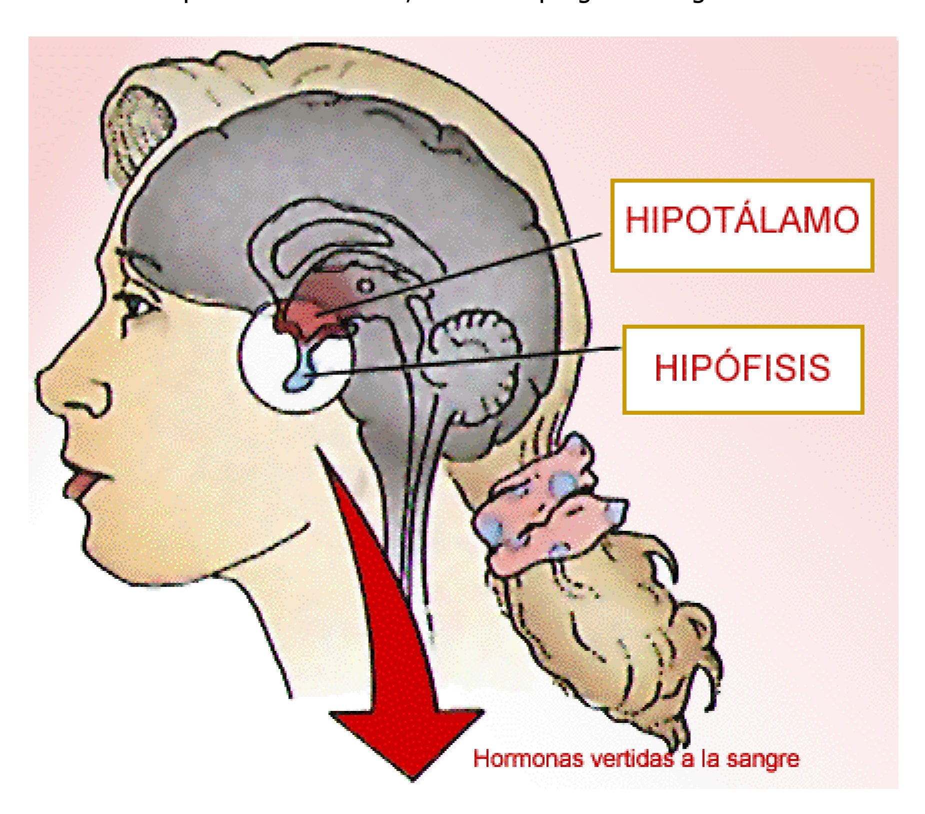
BLOQUEO FÍSICO: La glándula hipófisis o pituitaria, tiene el tamaño de un guisante y está situada en la base del cerebro.

BLOQUEO EMOCIONAL: Es la glándula maestra de todas las demás y el enlace entre el cerebro y la mente superior del ser humano. Por medio de ésta, los humanos pueden llegar a reconocer la importancia de su YO SOY. Todo problema en esta glándula indica un bloqueo entre el mundo material y el espiritual. Esto se produce en la persona que no quiere aceptar la parte divina del ser humano y especialmente la suya. Es una persona que se considera demasiado pequeña.

BLOQUEO MENTAL: Cualesquiera sean las razones que te hacen temer reconocer la persona extraordinaria que eres, no te benefician. Tu cuerpo te habla con fuerza para que modifiques

tus creencias con respecto a ti. Este tipo de problema es tan sutil, que es muy difícil que la medicina pueda descubrir su causa. Es hora de que te permitas ver la vida más allá de su plano físico.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



HIPOGLUCEMIA

4ª Etapa (Relación).

Insuficiencia de Glucagón, enfermedad análoga de células A de los islotes de Langerhans.

Conflicto: Miedo + asco por alguien o alguna cosas determinada (repugnancia angustiada). Zurdo = Miedo + resistencia.
Resentir: "Me imponen algo (situación, alimentación, afección)". "Me resisto, me opongo a absorber azúcar".

Las personas con **hipoglucemia** perciben la vida como una carga y se sienten abrumadas por esa pesada carga.

Diccionario Jacques Martel:
Hipoglicemia Frecuentemente relacionada con tristeza procedente de la resistencia frente a los acontecimientos de la vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de estar abrumado por las cargas de la vida. « ¿Para qué...?»
Nuevo modelo mental: Ahora elijo hacer mi vida fácil y alegre.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una enfermedad del páncreas que se manifiesta cuando hay una disminución anormal de la concentración de glucosa en la sangre. Se reconoce principalmente por un insaciable deseo de algo azucarado, malestares, vértigo, calambres digestivos, palpitaciones, palidez y sudores fríos.

BLOQUEO EMOCIONAL: En metafísica, el páncreas está relacionado con las emociones, los deseos y la mente humana. La persona hipoglucémica quiere ocuparse de los deseos de los demás en detrimento de sus propias necesidades. No se siente libre. Su cuerpo le dice que necesita recompensarse con "dulces" sin sentirse culpable. Está demasiado ocupada queriendo que todo a su alrededor sea felicidad. El enfermo con hipoglucemia también siente muchos miedos y tiende a sufrir agorafobia.

BLOQUEO MENTAL: Es el momento de conservar tu energía para ti, de dejar de creer que debes ser la madre o el padre de tu prójimo. Vuelve a establecer contacto con tu niño interior que desea jugar y divertirse. En la infancia aprendiste que no tenías derecho a pensar en ti. Como no te proporcionaste suficiente amor, querías que tus familiares te lo dieran, y aunque lo recibieras, no fue bastante. Por lo tanto, decidiste que el amor hace sufrir, porque nunca lograste suficiente. La vida te hizo crecer mucho más rápido, pero todavía no es demasiado tarde para volver a empezar. No debes creer que ocuparte de ti mismo significa ser egoísta. Una persona así es aquella que impone sus deseos a otros por propio interés. Quien piensa en sí mismo antes de responder a las expectativas de los demás es una persona que se quiere. Quiérete más y recibirás más amor de los demás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HIPOTENSIÓN

Ver. Hipertensión.

Hipotensión, ante un conflicto se evaden. Les falta ánimo y valor. Rehúyen los conflictos. Derrotismo.

Diccionario Jacques Martel:
Hipotensión. Frecuentemente relacionada con una forma de desánimo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Falta de amor en la infancia. Derrotismo. « ¿Para qué, cuando igual no servirá de nada?»
Nuevo modelo mental: Ahora elijo vivir en el dichoso momento presente. Mi vida es toda alegría.

TENSIÓN ARTERIAL CROMOTERAPIA:

Descripción: La tensión arterial es un problema por lo general de las personas mayores, porque las paredes de las arterias se hacen más finas. El peligro está precisamente en que esa presión contra las paredes arteriales llegue a ser tan grande que pueda romper los vasos sanguíneos, lo cual supone un grave trastorno que se traduce en embolias cerebrales y anginas de pecho. Podría producirse una congestión por una concentración anormal de calcio en las paredes de las arterias que altera su elasticidad y requiere un esfuerzo suplementario del corazón. Las personas que sufren de tensión arterial necesitan mucha tranquilidad, estos pacientes deben aprender a mantenerse alejados de las preocupaciones excesivas.

Color curativo: Alta – AZUL.
Color curativo: Baja - ROJO

Tratamiento: El tratamiento sugerido devolverá la tensión arterial a un nivel saludable. Para esto, trabajaremos las áreas correspondientes al hígado, los riñones, el timo, la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales y especialmente, el sistema nervioso.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una disminución, por debajo de lo normal, de la tensión sanguínea.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que sufre de hipotensión suele ser del tipo que se desanima fácilmente y se siente derrotada por anticipado. Hace que su energía vital disminuya rápidamente porque no soporta el peso de los acontecimientos. Le falta valor y no quisiera hacerse responsable de su vida. Se da por vencida con mucha facilidad.

BLOQUEO MENTAL: El hecho de que tengas la presión baja indica que eres poco consciente de tu capacidad para dirigir tu vida. Escuchas demasiado tu propia actividad mental, la cual te hace creer que no eres bueno en nada y que estás derrotado antes de empezar. Sería interesante que tuvieras una meta, algo concreto a lo cual aspirar y a lo que te permitas llegar en el momento y el tiempo adecuado. El hecho de creer que no puedes hacer frente a cierta presión en la vida te impide realizar tus sueños.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HIPOTIROIDISMO

1ª Etapa (Supervivencia) y 4ª Etapa (Relación).

Ver cancer de Tiroides Hashimoto

Conflicto: Impotencia en la urgencia. Tiroides destruida por un conflicto demasiado largo.
Resentir: “Tengo que apurarme pero de todos modos no lo voy a lograr".

Hipotiroidismo, desesperanza, bloqueo, la persona renuncia a todo intento.

Louise L. Hay:
Causa probable: Renuncia a todo intento. Desesperanza, sensación de bloqueo.
Nuevo modelo mental: Me creo una vida nueva, con nuevas normas que me apoyan totalmente.

CROMOTERAPIA:

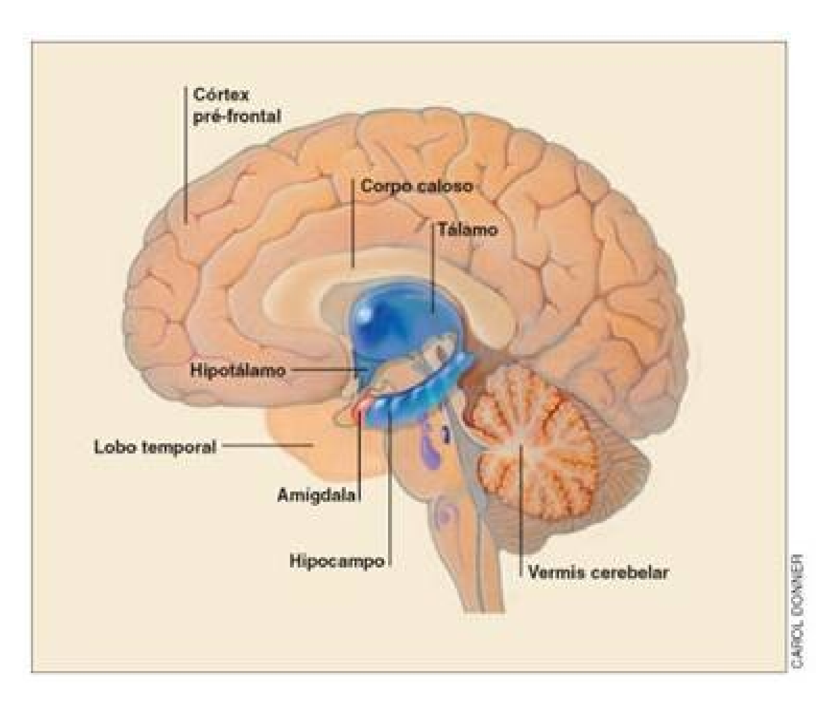
Descripción: EN estas dos afecciones la partes de la reflexología son las mismas, pero varía en el color, que será el azul para el exceso de actividad de la glándula, y el naranja para su defecto.

HIPER: Color curativo: AZUL.
HIPO: Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Iniciamos aplicando un masaje a las glándulas tiroides y paratiroides. Después al sistema nervioso, el timo y las glándulas suprarrenales y pituitaria.

HIPOTÁLAMO

Conflicto: Hacer juicio crítico.



HIRSUTISMO

Crecimiento excesivo del vello terminal en la mujer siguiendo un patrón masculino de distribución (patillas, barba, cuello, areolas, mamarias, torax, ombligo, muslos, espalda... Se asocia con acné, alopecia e irregularidades menstruales.

Louise L. Hay:
Causa probable: Cólera encubierta. Lo que la cubre suele ser el miedo. Deseo de culpar a otros. Frecuente mala disposición para sustentar al yo.
Nuevo modelo mental: Soy como madre amorosa conmigo mismo. Estoy arropado con amor y aprobación. Confiado me manifiesto tal como soy.

HOMBRO CONGELADO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

La capsulitis retráctil, capsulitis adhesiva, más comúnmente conocida como "hombro congelado"

Conflicto: Protección
Resentir: "No los he protegido lo suficiente"

En un diestro:
Hombro Izquierdo = "No he podido proteger lo suficiente a mis hijos"
Hombro Derecho = "No he podido proteger lo suficiente a mi Marido /mujer "

Ejemplo:
Hombre que se dio cuenta de que su hijo a los 15 años fumaba y bebía, siempre lo había cuidado su mujer. Se desvalorizó por no haber hecho bien su trabajo como padre. Además su empresa pasaba por dificultades y estaba preocupado, era como un hijo, la había creado, la había hecho crecer.

HOMBROS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

DERECHO:

Conflicto: Desvalorización de uno mismo respecto a la pareja (el 80% de las veces). Conflicto de identidad (no sexual) marido/mujer o trabajador: Mis relaciones afectivas. (Pareja simbólica).
Resentir: "Soy un mal esposo". "No soy un trabajador reconocido". "No soy un buen estudiante" (cabeza del húmero). "No he protegido lo suficiente a mi pareja" (si afecta a la cápsula).

IZQUIERDO:

Conflicto: Desvalorización de uno mismo en referencia a su imagen como padre o tutor. Desvalorización en relación a "madre/hijo", ahijado, persona mimada. Conflicto de identidad en un marco particular, vinculado a aquello que mimamos.
Resentir: "Soy un mal padre/madre, hijo/a". "No he protegido suficientemente a mis hijos/padres" (si afecta a la cápsula). "No he podido mantener bajo mi ala a alguien muy cercano (si afecta a la cabeza del húmero).

Conflictos:
Protección: A mis hijos, a mi marido. Es el arcaico de proteger bajo el ala, o de no haberlo protegido lo suficiente.
Desvalorización deportiva: Son deportes específicos.
Conflictos memorizados: (Ciclos Celulares Memorizados) Suelen ser conflictos unifactoriales, conflicto programante.
La bofetada: Doy una bofetada demasiado fuerte, y reconozco que me excedí o "No puedo parar el hombro del otro, pero voy a bloquear el mio".
Relación entre el hombro y el fusil: Buscar historias relacionadas.
Afectivo: El hombro es la ternura. Cuando queremos ayudar a alguien que está triste.
Llevar el peso de la familia: Está la expresión "No me siento respaldado".
Luxación recidivante de hombro: (diestro) "Quiero más libertad en mi función de ser humano" Quiero ser yo mismo, no quiero estar atrapado en mi familia, trabajo, etc. Es como si quisiera llevar mi "cabeza" del húmero a otro lugar.

Recordemos; El hombro si duele a menudo, son los tendones…Es un conflicto en el presente, en la actualidad Si es cápsula articular, es una noción de protección. Si son los ligamentos, es un conflicto de futuro.

Ejemplo: Lampista que viene con problemas en los ligamentos del hombro D. Mi pregunta es…¿Qué es lo que te preocupa de tu trabajo en el futuro?...Me cuenta; que ha cogido una obra muy grande y no sabe si podrá llevarla a cabo.

Diccionario Jacques Martel:
Los hombros: Mi capacidad para llevar una carga, responsabilidades.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan la capacidad para llevar alegremente nuestras experiencias. Con nuestra actitud hacemos de la vida una carga.
Nuevo modelo mental: Decido permitir que todas mis experiencias sean alegres y amorosas.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta descripción se refiere al dolor de hombros.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona a la que le duele la parte superior de los hombros, tiene la impresión de llevar una carga demasiado grande sobre ellos. Como unen los brazos al tronco, este dolor tiene relación con "querer hacer demasiado" por los demás. Esta persona se impide ir en la dirección deseada porque se cree obligada a hacerse cargo de la felicidad o del éxito de los demás. En general, este dolor se manifiesta en la persona que tiene capacidad de actuación. Su mensaje no es que deje de hacer diferentes cosas en su vida, sino que las haga por amor en vez de por obligación. Si el dolor de hombros le impide mover los brazos, el mensaje se relaciona con su dificultad para abrazar a una persona o una situación nueva.

BLOQUEO MENTAL: Tu dolor de hombros te indica que te impones tareas que no son necesarias para ti. Al querer hacer mucho por los demás te obligas a cargar sobre tus hombros un peso que no te pertenece. Mientras lo hagas, los demás no pueden aprender a hacerse cargo de su propia vida. Te sugiero que verifiques tus compromisos. ¿Prometiste a esas personas que te ocuparías de todo? O más bien... ¿crees que esto se sobreentiende de manera automática? Es tiempo de que revises tus límites y tus necesidades y que sólo cargues sobre tus hombros lo que corresponda a lo que quieres. Concédete el derecho de quererte y ocuparte de ti mismo. Date cuenta de que lo que te impones proviene de ti mismo y que los demás respetarán tus necesidades cuando tú las respetes. Además, date el derecho de ser más flexible y de abrazar a quien quieras o a lo que quieras sin temer a las consecuencias.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

HONGOS

Mirar micosis.

Louise L. Hay:
Causa probable: Creencias estancadas. Aferramiento al pasado. Negación de las propias necesidades. Falta de apoyo a uno mismo.
Nuevo modelo mental: Vivo dichosa y libre en el momento presente. Elijo apoyarme de forma alegre y amorosa.

HUESECILLOS DE LA OREJA

Conflicto: Desvalorización en la audición por algo que escucha.

HUESO DENTAL

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Desvalorización por "no poder morder".

Ejemplo: Un perro tiene que dejarse morder siempre por el pastor alemán del vecino; o un niño delicado y débil tiene siempre que dejarse pegar y humillar por el más fuerte.

HUESOS

3ª Etapa. (Movimiento, valoración)

Conflicto: Desvalorización. Conflicto especifico en función de parte de esqueleto donde se da la osteolisis. En los huesos, la falta de soporte es la clave, ejemplo el sarcoma.

TEJIDO OSEO

Está compuesto por células y componentes extracelulares calcificados que forman la ***matriz ósea.***
Se caracteriza por su **rigidez** y su **resistencia** tanto a la tracción como a la compresión
Se renueva y reabsorbe continuamente gracias a la actividad de sus células específicas

Composición del hueso:

- **30 % orgánico** □
    -
        - *2% células;*
        - *98% matriz: colágeno + proteínas no colágenas*

- **70% mineral** □
    -
        - *Calcio 70% + Mg, Na, K,*

- **Células osteoprogenitoras**: derivan de células de origen mesenquimal, se hallan en las superficies libres de los huesos. Cuentan con potencial para diferenciarse en *condroblastos* u *osteoblastos*
- **Osteoblastos**: sintetizadoras de matriz ósea
- **Osteocitos**: parten de la diferenciación de los osteoblastos, no pueden reproducirse
- **Osteclastos**: degrada y reabsorbe hueso. Deriva de células hematológicas

Funciones:

-
    - ***Soporte*** □ forman la estructura
    - ***Protección*** □ de órganos vitales
    - ***Movimiento*** □ sirven de palanca para los músculos
    - ***Almacenamiento*** □ papel muy importante en la fisiología del calcio
    - ***Hematopoyesis*** □ formación de la sangre, en la médula ósea roja

Diccionario Jacques Martel:
Los pulmones: Mi necesidad de espacio, autonomía, Vinculados a mi sentimiento de vivir.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan la estructura del Universo. Tensión y presión mentales. Músculos que no se pueden estirar. Pérdida de movilidad mental.
Nuevo modelo mental: Estoy bien equilibrado y estructurado. Inspiro plenamente la vida. Me relajo y confío en el flujo y proceso de la vida.

REUMATOLOGICOS O DE HUESOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he estado muy afectado por las criticas y los abusos y he creído ser una victima de los demás

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy guiado por el cosmos y mi equilibrio y soporte es perfecto. Veo a los demás con amor

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Por problemas óseos se entienden todas las enfermedades que empiezan con "osteo".

BLOQUEO EMOCIONAL: Los huesos, por ser la parte sólida del cuerpo, representan el sostén. Un problema óseo se relaciona siempre con el temor de no ser apoyado lo suficiente o no apoyar bien a los demás. Se presenta en una persona que se desvaloriza o no se siente lo suficientemente fuerte para ocuparse de su propia vida. La persona que suele sentirse obligada a apoyar a los demás es aquella que necesita que dependan de ella para sentirse importante. No triunfa en la vida por sí sola. Se desvaloriza en cuanto no se siente útil. Esta es la razón por la que, al envejecer, se suele padecer osteoporosis u otra enfermedad que comience por "osteo". Los problemas óseos pueden manifestarse en la persona que le tiene miedo a la autoridad. Se desvaloriza ante ella. Como reacción, intenta volverse autoritaria o dominante.

BLOQUEO MENTAL: Con este problema en los huesos, tu cuerpo te envía el mensaje de que creas más en ti y te sientas más fuerte ante ti mismo, reconociendo que tienes más fuerza de la que crees. También te dice que es momento de que te estabilices en la vida haciendo cosas que te agraden en el mundo físico, sin sentirte culpable y con amor hacia ti mismo. Tu cuerpo te muestra que tienes todo lo necesario para crear tu propia estabilidad sin depender de los demás. No necesitas creer que eres "demasiado" ni "demasiado poco", que eres esto o aquello, para ser una persona importante. Date permiso para valorarte por lo que eres y no por los resultados de los demás, de aquellos a quienes quieres. Ante la autoridad, date cuenta de que el hecho de que alguien lo sea en un terreno específico no la hace valer más que tú. Establece contacto con las áreas en las que podrías enseñar a los demás. Todos y cada uno de nosotros tenemos talentos. Si no puedes encontrarlos, te sugiero que preguntes a quienes te conocen bien.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

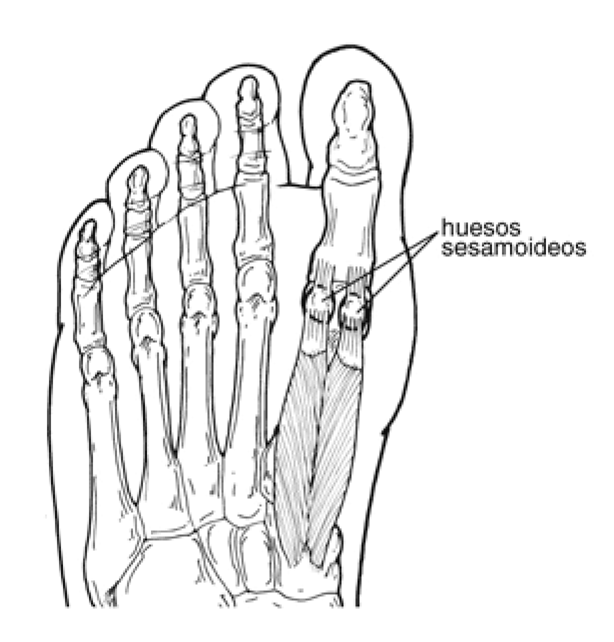
---

HUESOS SESAMOIDEOS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Situados en la articulación metatarsofalángica del dedo gordo. Su función es *"actuar como palanca"* para el dedo gordo, potencian la fuerza para mantenerlo presionado contra el suelo.

Conflicto: Conflicto de obligación hacia la madre.
Resentir: "No he tenido suficiente fuerza para luchar" porque los sesamoideos ayudan al dedo gordo a para mantener el equilibrio. "Me hubiera gustado hacer algo... decirle algo... sentir su amor". "No he tenido la fuerza para decírselo.



HUESOS, Cancer

Conflicto: Gravísimas faltas de respeto hacia uno mismo.
Resentir: "Soy completamente nulo".
Los dolores se presentan también en fase de reparación, de recalcificación, debido al edema periostio.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan la estructura del Universo. Tensión y presión mentales. Músculos que no se pueden estirar. Pérdida de movilidad mental.
Nuevo modelo mental: Estoy bien equilibrado y estructurado. Inspiro plenamente la vida. Me relajo y confío en el flujo y proceso de la vida.

HÚMERO

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Desvalorización afectiva + si alguien se va. Es la responsabilidad como adulto, o bien como padre, madre, o como ser humano en la sociedad.

Diestros:
Cabeza de húmero derecho: Desvalorización Por conflicto de pareja.
Cabeza de húmero izquierdo: Desvalorización Por conflicto madre/hijo.

Zurdos:
Cabeza de húmero derecho: Desvalorización Por conflicto madre/hijo.
Cabeza de húmero izquierdo: Desvalorización Por conflicto de pareja.

HUNTINGTON, Enfermedad de

Baile de San Vito. Movimiento exagerado de las extremidades con muecas y dificultades de hablar y tragar. Transtorno genético hereditario. Los síntomas suelen aparecer entre los 30 y los 50 años. Produce alteración cognoscitiva, psiquiátrica y motora, de prograsión muy lenta, durante un periodo de 15 a 20 años. Al final de la enfermedad las posturas forzadas se prolongan.

Louise L. Hay:
Causa probable: Resentimiento por no poder cambiar a otros. Desesperanza.
Nuevo modelo mental: Dejo todo el control al Universo. Estoy en paz conmigo mismo y con la vida.

I

ICTIOSIS

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es un estado permanente de sequedad de la piel, en la que ésta se desprende.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando la afección aparece a muy temprana edad, es probable que provenga de una vida anterior. Toda forma de piel seca se relaciona con una actitud demasiado severa, no muy suave. La piel, que representa a la personalidad que dejamos ver, nos da una buena indicación de lo que una persona quiere que los demás vean de ella. No quiere exponer su vulnerabilidad, su parte blanda.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres de ictiosis o piel seca, date cuenta de que tu cuerpo te dice que ahora puedes permitirte ser más amable contigo mismo y con los demás. No tienes que exhibir una cierta personalidad, obligándote con ello a controlarte en todo momento. Encuentra a alguien a quien admires, que se atreva a mostrar su dulzura, y observa que esta persona no se engaña ni engaña a los demás. Así te volverás menos rígido y te sentirás más vivo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ICTUS Derrame cerebral

Apoplejía.

1) Isquémico = Tapona la arteria.
2) Hemorrégico = Rotura del vaso sanguíneo.

Conflicto: Mucha preocupación familiar.

Louise L. Hay:
Causa probable: Rendición. Resistencia. Antes morir que cambiar. Rechazo a la vida.
Nuevo modelo mental: La vida es cambio y me adapto con facilidad a lo nuevo. Acepto la vida, el pasado, el presente y el futuro.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Normalmente son el resultado de situaciones de excesiva tensión y ansiedad. Cuando la tensión se eleva puede ocasionar que un coagulo se aloje en el cerebro y así la zona afectada del cuerpo queda sin movimiento y los músculos se paralizan. La clave es no dar a las cosas más importancia de la que tienen.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: En caso de que no pudiera hacerlo solo, consiga la ayuda de otra persona. Iniciaremos en el área de la pituitaria, recorriendo toda esa pequeña área del dedo que representa al cerebro. Debemos concentrarnos en el pulgar contrario a la parte afectada de su organismo. Un masaje en el resto de las glándulas y los órganos nos ayudará también.

ÍLEON (Intestino delgado inferior)

1ª Etapa (Supervivencia).

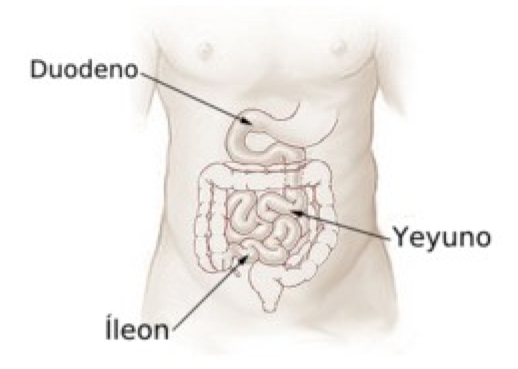
Conflicto: No poder digerir la presa. "contrariedad indigesta" generalmente combinada con conflicto de "miedo a morir de hambre" en el sentido más amplio de la expresión.

Ejemplo: Una peluquera se ve obligada a cerrar varias veces su almacén de manera temporal y luego de forma definitiva por pasarse sus mejores ayudantes a la competencia a pesar de sus manifestaciones contrarias, teniendo una gran pérdida económica.

ILEÍTIS (ENTERITIS REGIONAL)

Inflamación intestinal en la zona del íleon.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo, inquietud. Sentimiento de incapacidad.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Hago todo lo mejor que sé. Soy una persona maravillosa. Estoy en paz.



IMPACIENCIA

Resentir: "Yo quiero hacerlo mejor y rápido para recuperar el tiempo".

Ver tiroides.

IMPÉTIGO

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El impétigo es una enfermedad de la piel, de origen infeccioso. Se caracteriza por una costra amarillenta, poco adherida, con un aspecto parecido a la miel.

BLOQUEO EMOCIONAL: El impétigo afecta sobre todo a la persona que no se deja tocar mucho por los demás en el sentido afectivo. Quiere protegerse porque tiene miedo de que influyan demasiado en ella. Se vuelve rígida para evitar sentir.

BLOQUEO MENTAL: Esta afección dérmica te indica que no tienes que protegerte de los demás y que puedes concederte el derecho de necesitarlos. Dejarte influenciar o tocar por los demás es mejor para ti que cerrarte a ellos. No tienes por qué creer que la sensibilidad es un signo de debilidad y que eres incapaz de defenderte cuando sea necesario.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

IMPOTÉNCIA

Suele acompanyarse de una afección hipofisaria (LTH)

Resentir: "No quiero procurarle su placer, no estoy a la altura.

(Ver vesícula seminal)

Louise L. Hay:
Causa probable: Presión, tensión y culpa sexuales. Convenciones sociales. Despecho contra una pareja anterior. Miedo de la madre.
Nuevo modelo mental: Permito que mi principio sexual obre en mí con todo su poder, de modo fácil y feliz.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Este trastorno generalmente se debe más a causas emocionales y mentales que a causas físicas. En estos casos esta terapia realmente nos ayudará.

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Es necesario estar en buena forma y mantener nuestro sistema glandular en perfecto estado. Masajearemos el sistema endocrino, iniciando en la zona correspondiente a la pituitaria en los dos pulgares del pie, continuando con el timo, la tiroides, las suprarrenales, el sistema nervioso y la próstata.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se caracteriza por la imposibilidad de lograr una erección que permita la realización de la cópula.

BLOQUEO EMOCIONAL: Todo hombre fue, es o será impotente en una época cualquiera de su vida; de hecho, la erección es un fenómeno frágil. Cuando se presenta no debe ser considerada como una tragedia ni ser ridiculizada. Por el contrario, es importante que este hombre averigüe en qué situación se sintió impotente, que descubra qué ocurrió antes de experimentarla. Perder la erección en varias ocasiones con la misma mujer puede tener su origen en el hecho de que ella se haya convertido en la madre de este hombre o que él no quiera manchar a la mujer amada. También puede ser una forma inconsciente de castigar a su pareja.

BLOQUEO MENTAL: Esta impotencia sexual se presenta en tu vida para mostrarte que crees que eres impotente ante una situación determinada y que esta creencia te perjudica. A menudo sucede que una persona se siente así porque quiere demasiado para otra; es bueno dejar que los demás resuelvan sus propios problemas. Si sufres de impotencia a causa de una mala experiencia sexual anterior, tu cuerpo te dice que no te conviene seguir creyendo que esa experiencia va a seguir repitiéndose. Sólo tú, al creer en ella, puedes materializarla. Es bien

sabido que nos sucede aquello en lo que creemos. Si utilizas la impotencia sexual para castigar a tu pareja, entiende que eres tú quien se castiga, porque al bloquearte físicamente bloqueas también tu energía creativa. Esta actitud alimenta tu ego, pero no a tus relaciones.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

INCONTINENCIA

Diccionario Jacques Martel:
Incontinencia Frecuentemente relacionada al deseo de querer controlarlo todo en mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Exceso emocional a rebosar. Años de represión de las emociones.
Nuevo modelo mental: Estoy dispuesta a sentir. Es bueno y seguro expresar mis emociones. Me amo.

MICCIÓN FRECUENTES

(Significado) – Falta de expresión de sentimientos negativos: odio, resentimiento, Inconformidad, insatisfacción, irritación. Tiene que ver con las relaciones con los demás.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Sacar todos esos sentimientos a la luz.
Afrontar los miedos.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Vigile su dieta. La fruta y la verdura son esenciales, especialmente los plátanos.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Trabajaremos con el bazo, el hígado, la vejiga y los riñones, especialmente estos dos últimos órganos. Aplique un masaje al colon. Continúe con la pituitaria, la tiroides, el timo, el páncreas, las suprarrenales y el sistema nervioso.

INDIGESTIÓN

Indigestión, miedo visceral, terror, angustia. Quejarse por todo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo visceral, terror y angustia. Quejas y gruñidos.
Nuevo modelo mental: Digiero todas las nuevas experiencias en paz y con alegría.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Esta afección ataca casi exclusivamente a las personas mayores de veinticinco años, pero a partir de esa edad pueden comenzar a funcionar mal las enzimas del páncreas. Una de las formas de evitarlo es no ingerir proteínas y carbohidratos en la misma comida. La

abundancia de este trastorno en las personas de mediana edad se debe en la mayoría de los casos al carácter de indigestión de los carbohidratos. Los consejos que damos aquí no sólo le ayudarán a digerir mejor las comidas, sino también a perder peso.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Lo primero que debemos hacer es aplicar un masaje a los puntos del páncreas, continuando después con el hígado, los riñones, el timo, las suprarrenales y el bazo. Reduciremos tensiones trabajando el sistema nervioso.

INFARTO. (Arterias)

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflictos de territorio. Conflictos de desvalorización respecto a la eficacia de mi corazón.
Resentir: "No consigo que mi corazón sea suficientemente fuerte". "He perdido mi empresa", "He perdido mi mujer" (si son territorio).

Es un Pat masculino (cerebro derecho) en femenino sería una angina de pecho o un efisema pulmonar.

- No nos olvidemos de que el corazón es casa.
- Buscar siempre el lado afectivo y el lado profesional.

Diccionario Jacques Martel:
Infarto Frecuentemente vinculado al amor que debo más aceptar ¯© recibir.

Louise L. Hay:
Causa probable: **P**or ganar dinero o posición se ha arrancado toda la alegría del corazón
Nuevo modelo mental: Devuelvo la alegría al centro de mi corazón. A todos expreso mi amor.

INFECCIÓN

Infección, enfado, irritación, rabia, fastidio.

I. LA INFECCIÓN

La infección representa una de las causas más frecuentes de los procesos de enfermedad en el cuerpo humano. La mayoría de los síntomas agudos son inflamaciones ("-itis"), desde el resfriado hasta el cólera y la viruela, pasando por la tuberculosis.

Es una terminología « *bélica*», ya que se trata realmente de una *«guerra en el cuerpo»:* una fuerza de agentes enemigos (bacterias, virus, toxinas) que adquiere proporciones peligrosas es atacada y combatida por el sistema de defensas del cuerpo. Esta batalla la experimentamos nosotros en síntomas tales como hinchazón, enrojecimiento, dolor y fiebre. Si el cuerpo

consigue derrotar a los agentes infiltrados, se ha vencido la infección. Si ganan los invasores, el paciente muere.

Para nuestro razonamiento, trasladaremos la analogía a otro plano: el psíquico. También una persona puede explotar. Pero con esta expresión no nos referimos a un absceso sino a una reacción emotiva por la que trata de liberarse un conflicto interior. Nos proponemos contemplar sincrónicamente los tres planos *«mente–cuerpo–naciones»* para apreciar su exacta analogía con *«conflicto–inflamación–guerra»* , la cual encierra ni más ni menos que la clave de la enfermedad.

La polaridad de nuestra mente nos coloca en un conflicto permanente, en el campo de tensión entre dos posibilidades. Constantemente, tenemos que decidirnos, renunciar a una posibilidad, para realizar la otra. Por lo tanto, siempre nos falta algo, siempre estamos incompletos.

Dichoso el que pueda sentir y reconocer esta constante tensión, esta conflictividad, ya que la mayoría se inclinan a creer que, si un conflicto no se ve, no existe. Pero cuando el individuo no está dispuesto a tomar consciencia de sus conflictos, asumirlos y buscar solución, ellos pasan al plano físico y se manifiestan como una inflamación. Toda infección es un conflicto materializado. El enfrentamiento soslayado en la mente (con todos sus dolores y peligros) se plantea en el cuerpo en forma de inflamación.

Examinemos este proceso en los tres planos de *inflamación–conflicto–guerra*:

1. Estimulo: penetran los agentes. Puede tratarse de bacilos, virus o venenos (toxinas). Esta penetración no depende tanto —como creen muchos profanos— de la presencia de los agentes como de la predisposición del cuerpo a admitirlos. En medicina, se llama a esto *falta de inmunidad*. Esta frase puede aplicarse casi literalmente al plano mental, ya que tampoco aquí se trata de hacer que el individuo viva en un mundo estéril, libre de problemas y de conflictos, sino de que sea capaz de convivir con ellos.

Examinando el proceso inflamatorio en sí, sin asociarlo a un órgano determinado, vemos que en la primera fase (estímulo) los agentes penetran en el cuerpo. Este proceso corresponde, en el plano psíquico, al reto que supone un problema. Un impulso que no hemos atendido hasta ahora penetra a través de las defensas de nuestra conciencia y nos ataca. Inflama la tensión de una polaridad que, desde ahora, nosotros experimentamos conscientemente como conflicto. Si nuestras defensas psíquicas funcionan muy bien, el impulso no llega a nuestra conciencia, somos inmunes al desafío y, por lo tanto, a la experiencia y al desarrollo.

2. Fase de exudación: los atacantes se han introducido y formado un foco de inflamación. De todas partes afluye el líquido y experimentamos hinchazón de los tejidos y tensión. Si durante esta segunda fase observamos el conflicto en el plano psíquico, veremos que también en él aumenta la tensión. Toda nuestra atención se centra en el nuevo problema —no podemos pensar en otra cosa—, nos persigue de día y de noche —no sabemos hablar de nada más—, todos nuestros pensamientos giran sin parar en torno al problema. De este modo, casi toda nuestra energía psíquica se concentra en el conflicto: literalmente, lo alimentamos, lo hinchamos hasta que se alza ante nosotros como una montaña inaccesible. El conflicto ha inmovilizado todas nuestras fuerzas psíquicas.

3. Reacción defensiva: el organismo fabrica unos anticuerpos específicos para cada tipo de atacantes (anticuerpos producidos en la sangre y en la médula). Los linfocitos y los granulocitos construyen una pared alrededor de los atacantes, los cuales empiezan a ser devorados por los macrófagos. Por lo tanto, en el plano corporal, la guerra está en su apogeo: los enemigos son rodeados y atacados. Si el conflicto no puede resolverse localmente, se impone la movilización general: todo el país va a la guerra y pone su actividad al servicio de la conflagración. En el cuerpo experimentamos esta situación como:

4. Fiebre: las fuerzas defensivas destruyen a los atacantes, y los venenos que con ello se liberan producen la reacción de la fiebre. En la fiebre, todo el cuerpo responde a la inflamación

local con una subida general de la temperatura. Por cada grado de fiebre se duplica el índice de actividad del metabolismo, de lo que se deduce en qué medida la fiebre intensifica los procesos defensivos. Por ello la sabiduría popular dice que la fiebre es saludable. La intensidad de la fiebre es, pues, inversamente proporcional a la duración de la enfermedad. Por lo tanto, en lugar de combatir pusilánime y sistemáticamente cualquier aumento de la temperatura, deberíamos restringir el uso de antitérmicos a los casos en los que la fiebre alcance proporciones peligrosas para la vida del paciente.

5. Lisis (resolución): supongamos que ganan las defensas del cuerpo, que ponen en fuga a una parte de los agentes extraños y se incorporan a los demás (devorándolos) con la consiguiente destrucción de defensas e invasores. Estas bajas de ambos bandos constituyen el pus. Los invasores abandonan el cuerpo transformados y debilitados. También el cuerpo se ha transformado porque ahora: a) posee información sobre el enemigo, lo que se llama *«inmunidad específica»*, y b) sus defensas han sido entrenadas y robustecidas: *«inmunidad no específica»* . Desde el punto de vista militar, ello supone el triunfo de uno de los contendientes, con pérdidas por ambos lados. No obstante, el vencedor sale del conflicto fortalecido, ya que ahora conoce al adversario y puede estar preparado.

6. Muerte: también puede ocurrir que venzan los invasores, lo cual produce la muerte del paciente. El que nosotros consideremos nefasto este resultado se debe exclusivamente a nuestra parcialidad; es como en el fútbol: todo depende de con qué equipo se identifica uno. La victoria siempre es victoria, gane quien gane, y también termina la guerra. Y también se celebra el triunfo, pero en el otro lado.

7. El conflicto crónico: cuando ninguna de las partes consigue resolver el conflicto a su favor, se produce un compromiso entre atacantes y defensas: los gérmenes permanecen en el cuerpo, sin vencerlo (matarlo) pero sin ser vencidos por él (curación en el sentido de la *restitutio ad integrum*). Es lo que se llama la enfermedad crónica. Sintomáticamente, la enfermedad crónica se manifiesta en un aumento del número de linfocitos y granulocitos, anticuerpos, mayor velocidad de sedimentación de la sangre y décimas de fiebre. La situación no ha podido quedar despejada, en el cuerpo se ha formado un foco que constantemente consume energía, hurtándola al resto del organismo: el paciente se siente abatido, cansado, apático. No está ni enfermo ni sano, ni en guerra ni en paz, sino en una especie de compromiso que, como todos los compromisos del mundo, apesta. El compromiso es el objetivo de los cobardes, de los « *tibios*» (Jesús dijo: *«Me gustaría escupirlos. Sed ardientes o fríos»*).
En lo psíquico, el compromiso representa el conflicto permanente. Uno permanece inactivo ante el conflicto, sin valor ni energía para tomar una decisión. Cada decisión supone un sacrificio —en cada caso, sólo podemos hacer o una cosa o la otra— y estos sacrificios necesarios generan ansiedad. Por ello, muchas personas se quedan indecisas ante el conflicto, incapaces de decantarse por uno u otro polo. No hacen más que cavilar cuál puede ser la decisión correcta y cuál, la equivocada, sin comprender que, en el sentido abstracto, nada es correcto ni erróneo, porque, para estar completos y sanos, necesitamos ambos polos, pero dentro de la polaridad, no podemos realizarlos simultáneamente sino uno después del otro. ¡Empecemos, pues, por uno de ellos y decidámonos ya!

Toda decisión libera. El conflicto crónico consume energía constantemente, provocando en el plano psíquico la consabida abulia, pasividad o resignación. Ahora bien, cuando nos decantamos por uno de los polos del conflicto, inmediatamente percibimos la energía liberada por nuestra elección.

Como el cuerpo sale de cada infección fortalecido, así también la mente sale de cada conflicto más despejada, ya que al afrontar el problema ha aprendido algo, al enfrentarse con los polos opuestos uno tras otro, ha ampliado fronteras y se ha hecho más consciente. De cada conflicto extraemos información (toma de conciencia) que, análogamente a la inmunidad específica, permite al individuo que en adelante pueda tratar el problema sin peligro. Además, cada conflicto superado enseña a los humanos a afrontar mejor y con más valentía los problemas, lo cual corresponde a la inmunidad no específica del plano físico.

Antiguamente, los padres sabían que un niño, después de una enfermedad (todas las enfermedades de la infancia son infecciones), daba un salto en su desarrollo. Al salir de la enfermedad, el niño no es el mismo que antes. La enfermedad le ha hecho crecer. Pero no sólo las enfermedades de la infancia hacen crecer.

La inflamación es el conflicto trasladado al plano material. Pero no por ello debe cometerse el error de restar importancia a las enfermedades infecciosas alegando *«yo no tengo conflicto alguno»*. Precisamente este cerrar los ojos al conflicto conduce a la enfermedad. Para esta indagación hace falta algo más que una mirada superficial: se necesita una sinceridad implacable que suele ser tan incómoda para la conciencia como la infección lo es para el cuerpo. Y es esta incomodidad lo que queremos evitar en todo momento.

La enfermedad nos hace sinceros.

Antibióticos: Esta palabra se compone de dos voces griegas, *anti = contra y bios = vida*. Los antibióticos son, pues «sustancias dirigidas contra la vida». ¡Esto es sinceridad!
Esta hostilidad de los antibióticos a la vida se funda en dos fases. Si recordamos que el conflicto es el verdadero motor del desarrollo, es decir, de la vida, toda represión de un conflicto es también un ataque contra la dinámica de la vida en sí.

Se suscita la pregunta de si, básicamente, el proceso de la enfermedad corporal puede sustituir a un proceso psíquico. No es fácil responder a esto, ya que la división entre conciencia y cuerpo es sólo una herramienta de argumentación, pues en la realidad el linde no está muy marcado. Porque aquello que se produce en el cuerpo lo experimentamos también en la conciencia, en la psiquis. Cuando nos golpeamos el dedo con un martillo, decimos: me duele el dedo. Pero ello no es exacto, ya que el dolor está sólo en la mente, no en el dedo. Lo que hacemos es sólo proyectar la sensación psíquica de « *dolor*» al dedo. Precisamente por ser el dolor un fenómeno mental podemos influir en él con tanta eficacia: mediante la distracción, la hipnosis, la narcosis, la acupuntura. (¡El que considere exagerada esta afirmación, recuerde el fenómeno del dolor fantasma!) Todo lo que experimentamos y sufrimos en un proceso de enfermedad física ocurre sólo en nuestra mente. La definición «psíquica» o «somática» se refiere sólo a la superficie de proyección. Si una persona está enferma de amor, proyecta sus sensaciones sobre algo incorpóreo, es decir, el amor, mientras que el que tiene anginas las proyecta en la garganta, pero uno y otro sólo pueden sufrir en la mente. La materia —y, por lo tanto, también el cuerpo— sólo pueden servir de superficie de proyección, pero en sí nunca es el lugar en el que surge un problema y, por consiguiente, tampoco el lugar en el que pueda resolverse.

El cuerpo, como superficie de proyección, puede representar un excelente auxiliar para un mejor discernimiento, pero las soluciones sólo puede darlas el conocimiento. Por lo tanto, cada proceso patológico corporal representa únicamente el desarrollo simbólico de un problema cuya experiencia enriquecerá la conciencia. Ésta es también la razón por la que cada enfermedad supone una fase de maduración. Es decir, entre el tratamiento corporal y psíquico de un problema se establece un ritmo. Si el problema no puede ser resuelto sólo en la conciencia, entonces entra en funciones el cuerpo, escenario material en el que se dramatiza en forma simbólica el problema no resuelto. La experiencia recogida, una vez superada la enfermedad, pasa a la conciencia. Si, a pesar de las experiencias recogidas, la conciencia sigue siendo incapaz de captar el problema, éste volverá al cuerpo, para que siga generando experiencias prácticas. Esta alternancia se repetirá hasta que las experiencias recogidas permitan a la conciencia resolver definitivamente
el problema o el conflicto.

INFECCIÓN = UN CONFLICTO MENTAL QUE SE HACE MATERIAL

La persona propensa a las inflamaciones trata de rehuir los conflictos.

En caso de enfermedad infecciosa, conviene hacerse las siguientes preguntas:
1. ¿Qué conflicto hay en mi vida, que yo no veo?
2. ¿Qué conflicto rehuyo?

3. ¿Qué conflicto me niego a reconocer?

Para hallar el tema del conflicto, debe estudiarse atentamente el simbolismo del órgano o parte del cuerpo afectada.

Diccionario Jacques Martel:
Infecciones Frecuentemente relacionadas con la frustración frente a diferentes aspectos de mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Irritación, enfado, fastidio.
Nuevo modelo mental: Elijo estar en paz y en armonía.

INFECCIOSAS ENFERMEDADES

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo me he sentido furioso por la falta de amor. La desesperanza me destruye

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy uno con el cosmos y autosuficiente. Manejo mi vida y estoy por encima de mis propias limitaciones pues es DIOS quien me inspira

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una infección es el conjunto de efectos que surgen como consecuencia de la agresión de un germen microscópico más o menos virulento.

BLOQUEO EMOCIONAL: Toda infección es un signo de fragilidad en el área relacionada con la parte del cuerpo afectada. La persona enferma se deja invadir fácilmente por pensamientos, palabras o gestos provenientes de los demás, que no le convienen y que le queman. No reconoce su fuerza ni su capacidad de autoafirmación. La infección también puede producirse en la persona derrotista o pesimista que dice: "¿Qué más da?" y que no pelea. Se dice que algo o alguien infecto es especialmente repugnante. ¿Te acusas de ser repugnante o innoble en este momento?

BLOQUEO MENTAL: No tienes que dejarte agredir por los demás. Tu temor a la agresión es lo que te pone en contacto con personas o circunstancias que te parecen agresivas. Es muy probable que lo que consideras agresivo no exista desde el punto de vista del agresor. Tienes que volver a establecer contacto con tu fuerza interior y dejar de creer que para llamar la atención o inspirar amor debes mostrarte vulnerable, débil o frágil. Tienes mucha más fuerza de la que crees. Si te acusas de ser repugnante o innoble, te sugiero que revises tu definición de estas palabras y te des cuenta de que eres injusto contigo mismo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

INFECCIONES VÍRICAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Falta de alegría. Amargura.
Nuevo modelo mental: Con amor dejo fluir libremente la alegría en mi vida. Me amo.

INFECCIOSAS ENFERMEDADES

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo me he sentido furioso por la falta de amor. La desesperanza me destruye

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy uno con el cosmos y autosuficiente. Manejo mi vida y estoy por encima de mis propias limitaciones pues es DIOS quien me inspira

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un virus es un microorganismo visible sólo al microscopio. Sólo se pueden reproducir si se encuentran dentro de una célula viva.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando un virus ocasiona una enfermedad, ello es una indicación de que la persona se deja invadir por una forma-pensamiento (un elemental) que creó y que le impide ser ella misma. Para que el ser humano se deje invadir así en sus cuerpos emocional y mental debe existir algún fallo. Estos se producen sólo cuando la persona mantiene algún rencor o ira. Por lo tanto, el virus se manifiesta para ayudarle a tomar consciencia de que ese rencor o ira la enferma.
Es importante que averigües qué parte del cuerpo ha invadido el virus y que observes la utilidad de esta parte para determinar el área en la cual mantienes esos sentimientos negativos.

BLOQUEO MENTAL: Si te invade un virus te sugiere que le hables como si le hablaras a otra persona, puesto que es una entidad viva. Averigua la forma-pensamiento en ti que quiere a alguien para algo. Después haz como si esa forma-pensamiento fuera otra persona que te habla y que quiere animarte a continuar estando resentido con esa otra persona. Ahora, explícale que ya no quieres mantener ese rencor, que esto te enferma y que mejor quieres aprender a perdonar. Aun cuando perdonar te sea imposible en este momento, al menos tu intención es buena, y una vez que disminuya el dolor de la herida podrás lograrlo más fácilmente. Si de ahora en adelante eres consciente de que te dejas invadir por esa forma-pensamiento tu cuerpo no necesitará ayudarte a que tomes consciencia por medio de un virus. Este último no tendrá razón de ser.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

INFECCIONES URINARIAS CROMOTERAPIA:

Descripción: Al malestar y al dolor que produce esta enfermedad se añade la incomodidad de tener que orinar continuamente. Conviene visitar al médico porque las infecciones continuas pueden terminar dañando los riñones.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Debemos aplicar un masaje a las áreas que corresponden a la vejiga y los riñones en el pie izquierdo, luego a presionar los puntos del colon ascendente, descendente y sigmoides, el hígado y los riñones, además de un masaje al bazo, el páncreas, las suprarrenales, el timo, el sistema nervioso y las glándulas tiroides y pituitaria.

INFLAMACIÓN

Conflicto: Cólera, ira, irritación, rabia, pensamientos inflamados. Miedo. Etapa de duelo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor. Ira. Pensamientos inflamados.
Nuevo modelo mental: Mis pensamientos son pacíficos, serenos y centrados.

INFLAMACIONES DIVERSAS: ABSCESOS, QUEMADURAS, CORTES, FIEBRES, LLAGAS, «ITIS» ...

Son, todos, indicios de una cólera que se expresa en el cuerpo. Por más que intentemos suprimirlo, el enojo encontrará maneras de expresarse. Hay que dejar salir la presión acumulada. Nuestro enojo nos da miedo porque sentimos que podemos destruir nuestro mundo, pero es algo que se puede liberar simplemente diciendo: «Estoy enfadado por esto». Es verdad que no siempre podemos decirle algo así a nuestro jefe, pero podemos aporrear la cama o vociferar en el coche cerrado o jugar al tenis, que son maneras inofensivas de descargar tísicamente la cólera.
Es frecuente que las personas con tendencias espirituales crean que «no deberían» enojarse. Ciertamente todos nos esforzamos por llegar al momento en que ya no culpemos a nadie por nuestros sentimientos; pero mientras no hayamos llegado a ese punto, es más saludable que reconozcamos qué es lo que sentimos en un momento dado.

INSOMNIO

Conflicto: Necesidad de velar un muerto (Real o simbólico)
Resentir: "El muerto no ha podido ser velado"

Insomnio, Miedo, culpa, pensamientos negativos. Desconfianza en el proceso y fluir de la vida. Angustia, miedo de la vida, falta de confianza en el proceso de la vida. Resistencias, falta de fluidez. Pensamientos negativos. Apatía, negativa y resistencia a sentir, porque no agrada lo que se ve y se siente. Miedo.

Diccionario Jacques Martel:
Insomnio Frecuentemente relacionado con el hecho de quedarme "enganchado" a una forma de culpabilidad.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Desconfianza del proceso de la vida. Culpa.
Nuevo modelo mental: Con amor dejo atrás el día y me sumerjo en un sueño tranquilo, en la seguridad de que el mañana cuidará de sí mismo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: EL insomnio suele ser el resultado de estados depresivos, de hipertensión o ansiedad. Todo esto afecta al sistema nervioso, que, a su vez, influye en el sistema glandular. Otra de las causas es el hipertiroidismo. Uno de los ejercicios más saludables consiste en recostarse en la cama apretando muy fuerte el entrecejo con el pulgar durante un minuto, tratando de relajarse.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Las principales glándulas a masajear con energía son la tiroides y la pituitaria. Masajearemos también las suprarrenales, el timo y el sistema nervioso, antes de pasar al resto de los órganos y las glándulas.

INSUFICIENCIA RENAL

1ª Etapa (Supervivencia)

La **insuficiencia renal** o **fallo renal** se produce cuando los riñones no son capaces de filtrar las toxinas y otras sustancias de deshecho de la sangre adecuadamente.
Conflicto: Pequeñas situaciones conflictivas repetidas insistentemente. C.R.M.

El desencadenamiento de esta enfermedad es lo que llamamos la "conversión repetitiva mínima" la (crm) es la transformación de una emoción en un síntoma, pequeñas situaciones conflictivas vividas a lo largo del tiempo al estilo de una estalactita. Si cada día voy dudando de si algo es bueno o malo, poco a poco se va dañando el riñón. No viene de un bioshock, no vamos a preguntar "desde cuando" (esto es válido para todas las enfermedades crónicas).
La pregunta clave para los afectados de insuficiencia renal es: "¿Estás teniendo cada día en la disyuntiva de es bueno o malo para mi?". También podemos encontrar la (crm) en el árbol.

Ejemplo:
Una mujer casada con un hombre que ella piensa que no era para ella. El resentir puede ser: "no me ocupo de mi y he perdido todo el tiempo".

INTESTINO DELGADO

(ver Íleon)

1ª Etapa (Supervivencia) 3ª Etapa (Movimiento, Valoración) y 4ª Etapa (Relación).

El intestino delgado se encarga de absorber lo bueno para el organismo y dejar pasar el resto al intestino grueso para ser evacuado.

Conflicto: Absorber y asimilar.
Resentir: "No puedo absorber o asimilar este pedazo, he tragado la situación y la he llevado hasta este punto, pero no la puedo asimilar."

Músculo liso, Necrosis:
3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Incapacidad de progresar un bolo alimenticio a nivel intestinal. Incapacidad de digerir. Ileon paralítico (?)

Úlcera carcinomatosa:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de identidad femenino: no sabe a donde ir, no sabe cual es su sitio (qué posición o decisión adoptar). En mujer diestra y en hombre zurdo (afeminado) ambos en constelación esquizofrénica, en hombre diestro y mujer zurda (también si es postmenopausica)

Louise L. Hay:
Causa probable: Asimilación. Absorción. Eliminación fácil de desechos. Temor de liberar lo viejo y que ya no se necesita.
Nuevo modelo mental: Con facilidad asimilo todo lo que necesito saber y con alegría libero el pasado. Con facilidad libero lo viejo y acojo alegremente lo nuevo.

INTESTINOS (PROBLEMAS EN LOS) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas del intestino delgado son los tumores, el cáncer, la diverticulitis, la enfermedad de Crohn y la diarrea. Los problemas del colon son el estreñimiento, la diarrea, los cólicos, la colitis, los gases intestinales, los tumores, el cáncer, los calambres, la gastroenteritis y los parásitos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando se presenta un problema en el intestino delgado, está relacionado con la incapacidad de la persona para retener y absorber bien lo que es bueno para ella de entre los acontecimientos de su vida diaria. Es una persona que se aferra mucho a los detalles en lugar de ver la situación globalmente. Aun cuando sólo una parte de lo que sucede no le convenga, su tendencia será de rechazarlo todo. Por una insignificancia teme carecer de lo necesario.
Un problema en el intestino grueso se produce en la persona que tiene dificultad para deshacerse de viejas ideas o creencias que ya no le son necesarias (estreñimiento) o que rechaza demasiado rápido los pensamientos que podrían beneficiarle (diarrea). A menudo sufre contrariedades fuertes que le resultan imposibles de digerir.

BLOQUEO MENTAL: Tu problema en los intestinos es un mensaje importante para que aprendas a nutrirte de buenos pensamientos en lugar de temores y pensamientos desvalorizantes. En tu mundo material tampoco necesitas creer en la escasez. Tienes que trabajar tu fe; tener fe en la presencia divina en ti y en el Universo que existe para ocuparse de todo lo que vive en este planeta, incluido tú. Debes dejar ir lo viejo que hay en ti para hacer lugar a lo nuevo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

INTESTINO GRUESO

1ª Etapa (Supervivencia)

Ver CÁNCER DE COLON.

Ejemplo: Un señor tiene un negocio con un familiar y se entera que el familiar ha puesto toda la empresa a su nombre. Entra en estrés (guarrada) para poder digerir-la se generan células a nivel del intestino. La masa va creciendo, pero al cabo de un mes, el familiar hace marcha atrás, el señor entra en vagotonía y entran los microbios a deshacer la masa, entonces empieza a sangrar por el ano y va al médico, le detectan cancer, pero ya estaba en fase de resolución

de conflicto. El organismo había generado más células para poder solucionar el conflicto. En principio, si no hay obstrucción de la luz (si no se cierra el ano) el tumor se deshace solo en aproximadamente el mismo tiempo que ha tardado la fase de simpaticotonía.

Diccionario Jacques Martel:
Los intestinos: (sobre todo el grueso, el colón): mi capacidad para soltar, dejar fluir lo que me es inútil y dejar fluir los acontecimientos de mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Asimilación. Absorción. Eliminación fácil de desechos. Temor de liberar lo viejo y que ya no se necesita.
Nuevo modelo mental: Con facilidad asimilo todo lo que necesito saber y con alegría libero el pasado. Con facilidad libero lo viejo y acojo alegremente lo nuevo.

INTESTINOS (PROBLEMAS EN LOS) LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas del intestino delgado son los tumores, el cáncer, la diverticulitis, la enfermedad de Crohn y la diarrea. Los problemas del colon son el estreñimiento, la diarrea, los cólicos, la colitis, los gases intestinales, los tumores, el cáncer, los calambres, la gastroenteritis y los parásitos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando se presenta un problema en el intestino delgado, está relacionado con la incapacidad de la persona para retener y absorber bien lo que es bueno para ella de entre los acontecimientos de su vida diaria. Es una persona que se aferra mucho a los detalles en lugar de ver la situación globalmente. Aun cuando sólo una parte de lo que sucede no le convenga, su tendencia será de rechazarlo todo. Por una insignificancia teme carecer de lo necesario.
Un problema en el intestino grueso se produce en la persona que tiene dificultad para deshacerse de viejas ideas o creencias que ya no le son necesarias (estreñimiento) o que rechaza demasiado rápido los pensamientos que podrían beneficiarle (diarrea). A menudo sufre contrariedades fuertes que le resultan imposibles de digerir.

BLOQUEO MENTAL: Tu problema en los intestinos es un mensaje importante para que aprendas a nutrirte de buenos pensamientos en lugar de temores y pensamientos desvalorizantes. En tu mundo material tampoco necesitas creer en la escasez. Tienes que trabajar tu fe; tener fe en la presencia divina en ti y en el Universo que existe para ocuparse de todo lo que vive en este planeta, incluido tú. Debes dejar ir lo viejo que hay en ti para hacer lugar a lo nuevo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ISQUEMIA CEREBRAL

Reducción del flujo sanguíneo cerebral hasta niveles que son insuficientes para mantener el metabolismo necesario para la normal función y estructura del cerebro.

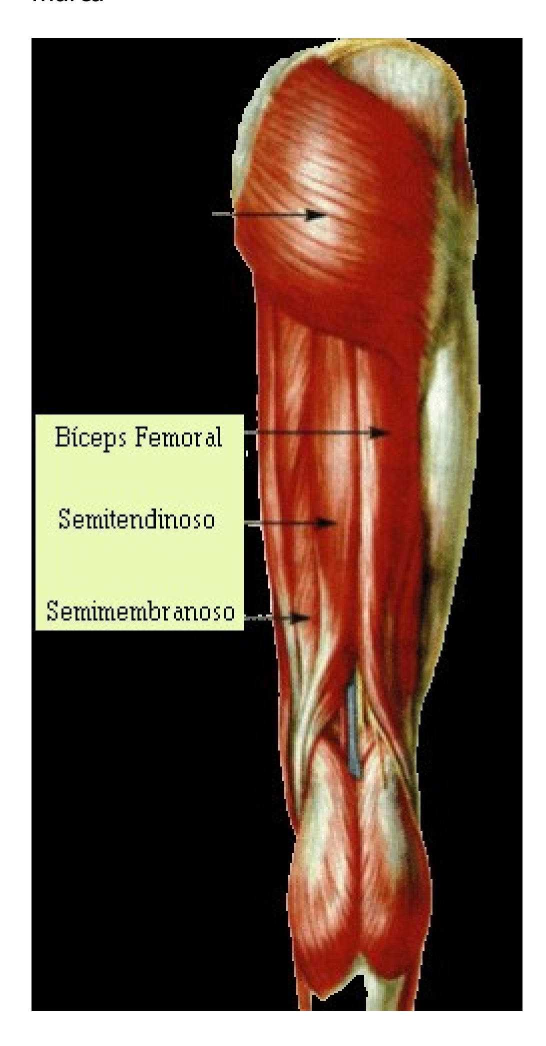
Conflicto: Pérdida de territorio intelectual.
Resentir: "Ya paro de combatir, ya no busco solución".

ISQUIOTIBIALES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Estos músculos son los más importantes para subir escaleras, alzarnos, etc.

Resentir: "No lograré superar esa situación". En deportistas: "No conseguiré nunca esta marca"



ITIS

Terminación que indica Cólera no expresada, ira.

Louise L. Hay:
Causa probable: Ira y frustración por situaciones que uno ve en su vida.
Nuevo modelo mental: Estoy dispuesto a cambiar todas mis actitudes de crítica. Me amo y me apruebo.



LA PIRÁMIDE DE LAS NECESIDADES BIOLÓGICAS

Esquema de la pirámide: (Base: n° 0; cumbre: n°16.)

0: proyecto – sentido de la vida/ debajo del tálamo.
1: supervivencia arcaica / endodermis
2: seguridad, protección / mesodermis antigua
3: Comodidad / mesodermis antigua
4: Exploración / meso nueva; ecto.
5: Dar valor / mesodermis nueva.
6: Pertenencia / corticosuprarrenales
7: estima de sí / tálamo
8: ser reconocido / ectodermis
9: Tener su lugar / ectodermis.
10: consciencia del pasado / epidermis; neuronas (células estables)
11: ser oído, entendido / digestivo; salpicado
12: aceptación de lo real / salpicado
13: Estabilidad/ renal; salpicado.
14: Cambio / libertad/ respiratorio, salpicado.
15: el instante / fuera conflicto
16: Frustración imposible: fuera biología.

Nuestra biología está marcada por un número definido de "casillas" como las cajitas de una imprenta; Caracterizan nuestra especie y nuestra función ecológica. Sólo podemos apreciar a Mozart porque tenemos orejas. En cuanto a los perros, aprecian los ultrasonidos y el ruido de las presas. Esta observación, para recalcar esta realidad biológica en referencia. Empezamos por lo biológico para ir hacía lo psicológico. La vida primero fue biológica, biológica por naturaleza, y psicológica por accidente. Por esto debemos desde el principio, apoyarnos en lo que es vivo, en el desarrollo del embrión. Estos elementos fundamentales, fundadores de nuestra identidad biológica, son los fundamentos de todas nuestras necesidades. Inspirándonos en Maslow y otros autores, podemos proponer una Pirámide de Necesidades Biológicas según las etapas del desarrollo psico – afectivo de lo vivo (endo, meso y ectodérmicas)

0.Necesidad de ser el proyecto de alguien diferente de uno – mismo, para ser "erecto" (impulso) y sentido.
1.Necesidades arcaicas de supervivencia: de un trozo de alimento renovable, de aire,; de perennizar la especie.
Necesidades endodérmicas: aparatos digestivo y respiratorio; sexual.
2.Necesidad de seguridad: de protección contra los agresores, los predadores. Se trata, para controlar las situaciones, de envolverse, coger una máscara o esconderse (cameleón)
Necesidades mesodérmicas antiguas.
3.Necesidad de comodidad: de protección contra el frío, el calor, los ultravioletas; necesidad de sueño.
Mesodermis antigua.
4.Necesidad de crecer, explorar.
Mesodermis nueva: los músculos; ectodermis: los órganos de los sentidos y los nervios motores.
5.Necesidad de dar valor, sentido a cada órgano físico.
Mesodermis nueva: el esqueleto, los tejidos conjuntivos.
6.Necesidad de pertenencia, de inclusión en un grupo.
Mesodermis nueva: las glándulas suprarrenales, los parénquimas renales.
7.Necesidad de estima de sí, por los demás y por sí - mismo.
Ser amado y amarse (tálamo).
8.Necesidad social, relacional: ser reconocido por el padre y la madre, el jefe, los clientes, los pacientes, la panadera y todo el universo… para volverse autónomo.
Ectodermis: recto, epidermis, aparato digestivo; gónadas mesodérmicas.

9.Necesidad de tener su lugar: en un territorio de caza delimitado, respetado y un territorio sexual seguro.
Ectodermis: venas, arterias coronarias, vejiga, cuello uterino, bronquios, laringe.
10.Necesidad de consciencia del pasado en sí: poder nombrar lo que se vive en sí, concienciar, llegar y por ahí curar las memorias inconscientes familiares y personales en sí. Estar salpicado.*
11.Necesidad de ser oído hasta el final; en todas las emociones, de sentirse aceptado. Aparato digestivo.
12.Necesidad de olvidar lo ideal: en sí y según uno – mismo, del padre/madre ideales que nunca tendré, del jefe ideal, de la mujer ideal, de los hijos ideales que nunca tendré.
Vías biliares y salpicado.
13.Necesidad de dirección, de indicadores, de espiritualidad que no cambie. Aparato urinario; los salpicados.*
14.Necesidad de creación, de perpetuarse, realización de sí, de libertad, de lo desconocido, de espiritualidad que cambia.
Aparatos respiratorio y sexual.
15.Necesidad de vivir el momento presente.
Fuera conflicto.
16.Necesidad de ya no tener necesidad.
Fuera biología.

Cuando este conjunto de necesidades está satisfecho, ya no hay preguntas ni angustias en el sentido de la propia vida o propia misión. Si las necesidades fundamentales no están satisfechas, las demás tampoco lo estarán. Si no como, no podré satisfacer mi necesidad de mirar la película el domingo por la noche que forma parte de las necesidades más secundarias. Si el ser humano olvida su realidad biológica, su misma realidad biológica no le va a olvidar y se manifestará con esta llamada al orden que es el síntoma. Se tendrá hambre o sed si se olvida de comer o beber. Las necesidades biológicas fundamentales son comunes al hombre y al animal. Cuando se vive un drama, esto se traduce en nosotros en realidad biológica. Si estoy despedido, no hay realidad biológica "despido", sino que hay una realidad biológica que es el miedo a morir de hambre. Puedo vivir pues este acontecimiento en un sentimiento sobre estimulador de las funciones del hígado.

LABIO

Herpes labial:
Conflicto: enfado, disgusto y temor de expresarlo.

Carcinoma de labio:
Conflicto: No tener confianza en uno mismo. Tener miedo de algo peor. Miedo a equivocarse verbalmente. Pánico a ser descubierto con una mirada. Se siente malinterpretado por sus palabras.
Resentir: “"Es duro existir".

Esconde una parte del labio:
Resentir: "Si verbalizo mis deseos me arriesgo a ser malinterpretado. No importa lo que diga".

Grietas en los labios:
Conflicto: Contrariedad. Mi palabra no es escuchada ni puesta en práctica.
Resentir: "Cuando digo algo y no me escuchan".

Úlcera:
Resentir: “¿Para qué mover los labios?"

Diccionario Jacques Martel:
Los labios: Mi labio superior está relacionado con el lado femenino y el labio inferior con el lado masculino.

LABIO LEPORINO

1ª Etapa (Supervivencia)

(No se termina de cerrar la boca): Es proyecto sentido o transgeneracional, porque ya nace con eso.

Conflicto: Conflicto de antes del nacimiento.
Resentir: "He deseado algo, ya lo tenia y a última hora me lo han quitado." "Mi boca no es suficientemente grande para guardarlo". "Me lo han quitado de la boca"

LACRIMALES

4ª Etapa (Relación).

Conflicto:
Úlcera Lado izquierdo: Querer ser visto o no querer ser visto.
Úlcera Lado derecho: No poder asimilar por uno mismo (también en sentido figurado no poder confiar, incorporarse).

LARINGE

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Miedo en el territorio. El mensaje no pasa y hay que hacerlo pasar.
Resentir: "Reprocharse el tener errores al hablar". "Miedo a decir una tontería y sentirse juzgado". "La palabra que digo, provoca un drama". "Digo una verdad y la familia se rompe". "Quiero decir algo, pero no puedo, porqué si lo digo la familia explota".

¿Cuando tienes miedo que haces? Todas las enfermedades de la laringe tienen que ver con el miedo. El gorila hincha el tórax, mete mucho aire y pega encima para hacer ruido y alejar al depredador. Aquí cuando vamos a pelear físicamente, abrimos los pulmones, es arcaico, Ano y recto es la identidad en el territorio, donde pongo mi culo. Soy un hombre, soy una mujer, es lo que llamamos la identidad en el territorio. (Salomon)

En estrés = Tos nerviosa.
Fase de curación = Voz ronca.

Vivido en **femenino: Epiglotis:** "Falsas rutas o camino equivocado".
Vivido en **masculino:** "Debo impedir esta invasión". "Me he equivocado de camino". "¿Donde estoy? ¿Qué hago? ¿Estoy haciendo bien mi trabajo?". "¿Estoy con el hombre/mujer adecuado/a?".

Órgano de la fonación: "Problemas de comunicación, con secretos familiares...".
(Memoria de cuello) = Vuelta de cordón umbilical, ahorcamientos, ahogamientos.

Disnea laríngea: "Tengo ganas de gritar pero no puedo".
Mucosa de la laringe: Está dentro del miedo, pero con una tonalidad de separación.

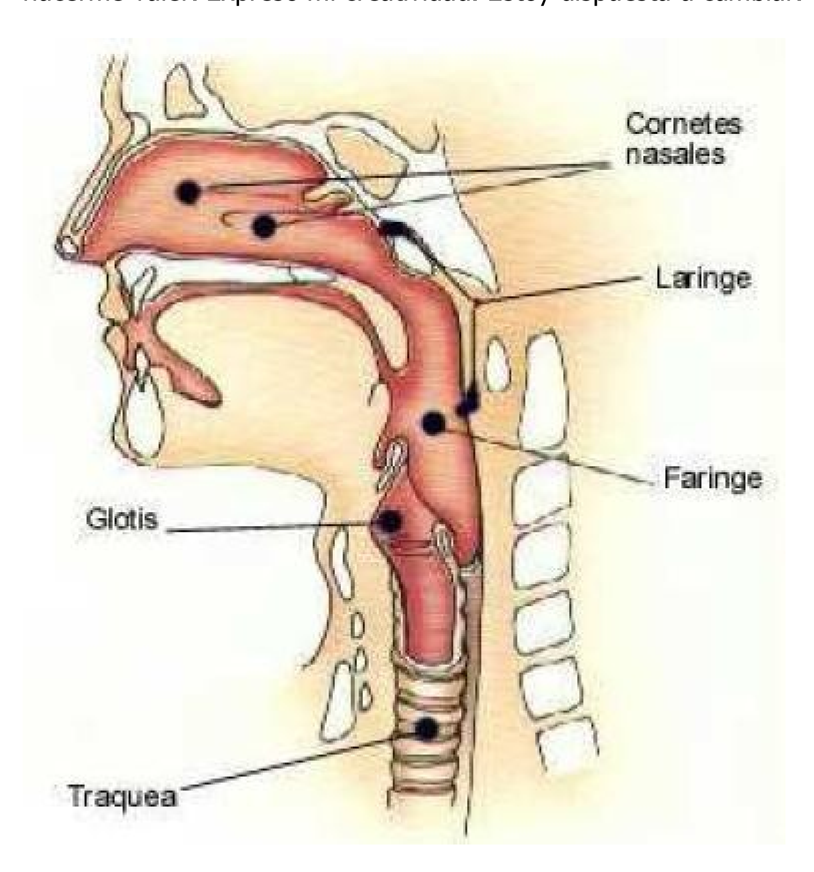
Garganta:

Louise L. Hay:
Causa probable: Canal de expresión y creatividad.
Nuevo modelo mental: Abro mi corazón y canto las alegrías del amor.

• Dolor, irritación:
Causa probable: Represión del enfado. Sentirse incapaz de expresarse.
Nuevo modelo mental: Dejo marchar todas mis limitaciones. Soy libre de ser yo.

• Nudo en la garganta
Causa probable: Miedo. Desconfianza del proceso de la vida.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Confío en que la vida me apoya. Me expreso libre y gozosamente.

• Problemas
Causa probable: Incapacidad para hacerse valer. Rabia reprimida y tragada. Creatividad sofocada. Negativa a cambiar.
Nuevo modelo mental: Es normal hacer ruido. Me expreso libre y gozosamente. Me es fácil hacerme valer. Expreso mi creatividad. Estoy dispuesta a cambiar.



LARINGITIS

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Reprimir, rebelión, ahogo.
Resentir: "No me expreso por temor al ridículo".

Laringitis:

Louise L. Hay:
Causa probable: Furia que impide hablar. Miedo de hacerse valer. Resentimiento contra la autoridad.
Nuevo modelo mental: Soy libre de pedir lo que deseo. Me expreso confiada y segura. Estoy en paz.

Garganta:

Louise L. Hay:
Causa probable: Canal de expresión y creatividad.
Nuevo modelo mental: Abro mi corazón y canto las alegrías del amor.

• Dolor, irritación:
Causa probable: Represión del enfado. Sentirse incapaz de expresarse.
Nuevo modelo mental: Dejo marchar todas mis limitaciones. Soy libre de ser yo.

• Nudo en la garganta
Causa probable: Miedo. Desconfianza del proceso de la vida.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Confío en que la vida me apoya. Me expreso libre y gozosamente.

• Problemas
Causa probable: Incapacidad para hacerse valer. Rabia reprimida y tragada. Creatividad sofocada. Negativa a cambiar.
Nuevo modelo mental: Es normal hacer ruido. Me expreso libre y gozosamente. Me es fácil hacerme valer. Expreso mi creatividad. Estoy dispuesta a cambiar.

LARINGITIS

Significa generalmente que uno está tan enojado que no puede hablar. La garganta representa también el fluir de la creatividad en nuestro cuerpo. Es el lugar del cuerpo donde expresamos nuestra creatividad, y cuando la frustramos y la sofocamos, es frecuente que tengamos problemas de garganta. Todos sabemos cuántas personas hay que viven toda su vida para los demás, sin hacer jamás lo que quieren. Siempre están complaciendo a madres, cónyuges, amantes o jefes. La amigdalitis y los problemas tiroideos no son más que creatividad frustrada, incapaz de expresarse.
El centro energético situado en la garganta, el quinto chakra, es el lugar del cuerpo donde tiene lugar el cambio. Cuando nos resistimos al cambio, o nos encontramos en pleno cambio, o estamos intentando cambiar, es frecuente que tengamos mucha actividad en la garganta o cuando oiga toser a otra persona. Cuando tosa, pregúntese: «¿Qué es lo que se acaba de decir? ¿A qué estamos reaccionando? ¿Es resistencia y obstinación, o es que el proceso de cambio se está produciendo?». En mis seminarios, uso las toses como un medio de autodescubrimiento. Cada vez que alguien tose, hago que se toque la garganta y diga en voz alta: «Estoy dispuesto a cambiar» o «Estoy cambiando».

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una inflamación de la laringe, que se manifiesta por un enronquecimiento con tos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Debido a que la persona que sufre laringitis pierde la voz parcialmente o por completo, su cuerpo le está diciendo que se impide hablar a causa de un temor. Esta persona desea decir algo, pero tiene miedo de no ser escuchada o teme disgustar a alguien. Se traga sus palabras, pero éstas permanecen atoradas en su garganta. Están listas para salir. No consigue callarlas. También es posible que la persona tenga miedo de no estar a la altura de las expectativas de alguien si dice lo que tiene que decir, o puede temer el juicio de quien considera una autoridad en la materia; incluso puede ser que acabe de decir algo a alguien y sienta que ha hablado demasiado; entonces se promete callarse en el futuro; silencia su voz por miedo a que se le escape de nuevo. Por otro lado, puede que esta persona tenga una petición importante que hacer, pero prefiere callarse antes que correr el riesgo de ser rechazada. Incluso puede dar rodeos para no tener que hablar con alguien.

BLOQUEO MENTAL: Cualquiera que sea el miedo que sientes, no es bueno, ya que impide expresarte libremente. Si persistes en creer que es mejor para ti no hacerlo, toda esa represión terminará por perjudicarte enormemente y no sólo la garganta resultará afectada. Además, el hablar te ayudará a abrir más tu centro de energía relacionado con la creatividad, que está situado en la garganta. Acepta la idea de que jamás podrás expresarte de forma que complazca a todos y cada uno de los que te rodean. Si te das el derecho de expresarte a tu manera, los demás también te lo darán. Date cuenta, además, de que tu opinión es tan importante como la de ellos y de que tienes el mismo derecho de expresarla. Cuando tengas una petición que hacer, lo pero que puede pasar es que el otro conteste con una negativa. Esto no quiere decir que no te quieran, ni que nieguen lo que eres. ¡Sólo se refiere a lo que pides!

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

LATERLIDAD

2ª Etapa (Protección) 3ª Etapa (Movimiento, valoración) y 4ª Etapa (Relación).

2ª Etapa (Protección).

En la segunda etapa hay lateralidad. Los órganos de la parte derecha están en el hemisferio izquierdo y viceversa.
Derecha = Padre / Colaterales
Izquierda = Madre / Hijos (descendientes)

3ª Etapa (Movimiento, valoración):

Derecha: Deseo contrariado.
Izquierda: Acción contrariada.

4ª Etapa (Relación)

- Estará en función de si soy diestro o zurdo.
- Funcionalmente, si soy diestro, será mi cerebro izquierdo que regirá todas mis funciones.

- En el plano conflictivo, si soy diestro, será mi cerebro derecho el que regirá y gestionará mis conflictos.
- Mujer diestra y hombre zurdo, funcionaran preferentemente con el cerebro femenino.
- Mujer zurda y hombre diestro, funcionaran, preferentemente con el cerebro masculino.

- Mujer funcional diestra - podrá ser diestra biológica o zurda biológica.
- Mujer Zurda funcional - es siempre zurda biológica.
- Hombre Diestro funcional - es diestro biológico o zurdo biológico.
- Hombre Zurdo funcional - es siempre zurdo biológico.

- Siempre hay que hacer un test de lateralidad antes de hacer la visita.

1.- Aplauso; 2.- Ponerse en guardia; 3.-Pie de apoyo;
4.- dar el pecho; 5.- disparar; 6º la aguja y el hilo;

Lateralidad contrariada: personas zurdas que se les obliga a emplear la mano diestra. Pueden tener conflictos de impotencia, artritis, (3ª Etapa) etc.

Confundir la derecha con la izquierda:

- Hay que ver varias cosas:
-
    - ¿Eras un hijo o una hija deseada?
    - ¿Quién es el masculino en casa?

HEMISFERIO Y CUERPO, LADO DERECHO:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la emisión, la donación, la energía masculina, el hombre, el padre.
Nuevo modelo mental: Con facilidad y sin esfuerzo equilibro mi energía masculina.

HEMISFERIOS CUERPO, LADO IZQUIERDO:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la receptividad, la comprensión, la energía femenina, la mujer, la madre.
Nuevo modelo mental: Mi energía femenina está hermosamente equilibrada.

LENGUA

1ª Etapa (Supervivencia) y 3ª Etapa (Movimiento, valoración).

(3ª Etapa, músculo, pero también ayuda en la 1ª Etapa): Ayuda a mover el pedazo para ir disolviéndolo, masticándolo para poder-lo tragar.

Conflicto: PImpotencia para mover el pedazo.
Resentir: "He sido impotente para atrapar el pedazo". "La vida no tiene buen sabor".

Un tumor en la lengua, como ejemplo: *un Sr. Que tiene problemas con el dinero y no podía pagar la hipoteca de la casa. Tuvo que hacer trampas para conseguir un préstamos.*

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de saborear con alegría los placeres de la vida.
Nuevo modelo mental: Disfruto con la generosa liberalidad de mi vida.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas usuales son úlceras, cáncer, lesiones, inflamación, adormecimiento, quemaduras y morderse la lengua.

BLOQUEO EMOCIONAL: La mayoría de los problemas que se dan en la lengua tienen relación con un sentimiento de culpa por lo que la persona come. También es posible que la persona se acuse de no haberse "mordido la lengua", es decir, de haber sido indiscreta. Debido a que tiene muchos usos, sería bueno utilizar las preguntas adicionales que se sugieren para determinar en qué área se sitúa el sentimiento de culpa. Morderse la lengua se relaciona con la culpabilidad por lo que se acaba de decir o lo que uno se dispone a decir.

BLOQUEO MENTAL: Si frecuentemente te sientes culpable porque te gusta comer o te acusas de ser demasiado goloso, el refrán que sigue seguramente te ayudará: "No es lo que entra en la boca del hombre lo que le hace daño, sino lo que sale de ella". No importa el sentimiento de culpa que sientas: tu dolor te advierte que los valores en los que te basas te hacen daño. Ya no los necesitas. Debes permitirte vivir experiencias que desarrollen en ti el amor incondicional. Debes concederte el derecho de expresarte, aunque salga mal.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

LEPRA

Louise L. Hay:
Causa probable: Absoluta incapacidad para controlar la propia vida. Vieja y prolongada convicción de ser inútil o impuro.
Nuevo modelo mental: Me elevo por encima de toda limitación. La Divinidad me guía e inspira. El amor todo lo cura.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una enfermedad infecciosa que se inicia con pequeñas manchas pigmentadas en la piel, acompañadas de trastornos nerviosos. Un signo precoz es la atrofia de los músculos interóseos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como esta enfermedad es un tanto repugnante, la persona afectada es del tipo que se rechaza completamente, que no se considera lo suficientemente buena, ni limpia, ni pura, para que los demás se interesen por ella. Se carcome de tal modo por dentro que abandona su plan de vida. Se siente impotente ante lo que ocurre a su alrededor.

BLOQUEO MENTAL: Aunque en el continente americano y en Europa esta enfermedad está controlada, sigue estando muy presente en el mundo. Las personas enfermas generalmente sienten vergüenza y no se atreven a reconocerlo. Si es tu caso, toma conciencia de la vergüenza que te habita y te carcome; date cuenta de que la impotencia y el rechazo son sólo creaciones de tu cuerpo mental. Has dejado que tu ego te convenciera de que no vales nada a los ojos de los demás. Ahora te corresponde revisar esta forma de pensar. Tu cuerpo te envía el

mensaje importante y urgente de que vuelvas a establecer contacto con el ser extraordinario que eres. Te sugiero encarecidamente que comiences a dedicarte cumplidos y a hacer una lista de tus talentos, tus capacidades y la utilidad de tu presencia en tu entorno.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

LESIONES

Ver Accidentes.

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado con uno mismo. Sentimiento de culpabilidad.
Nuevo modelo mental: Ahora libero el enfado de maneras positivas. Me amo y me apruebo.

LEUCEMIA

3ª Etapa. (Movimiento, valorización)

Leucemia = glóbulos blancos inmaduros.

Ver. médula espinal

Resentir:
"Tengo valor en el caso de que siga siendo un niño"
"No tengo derecho a crecer"
"No tengo derecho a madurar, en el seno de la familia"
"Si me hago adulto, voy a morir"
Glóbulos blancos inmaduros:

"Me siento impotente, para proteger a mi madre"
"No quiero hacerme mayor"
Leucemia con leucoblastos: Normalmente afecta a los niños porqué es una desvalorización global, una prohibición o peligro de crecer.
Leucemia de monocítos: su rol = actuar como memoria entre el cerebro y los tejidos.
Bajón del sistema inmunitario:
"No me autorizo a defenderme". "Para continuar con vida no respondo, no me defiendo". "Ataque de la familia, no digo nada".

Diccionario Jacques Martel:
Leucemia Frecuentemente relacionada con el hecho de ya no querer luchar para obtener lo que representa el amor en mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Inspiración brutalmente letal. ¿Para qué...?
Nuevo modelo mental: Por encima de las limitaciones pasadas me adentro en la libertad del presente. Estoy a salvo siendo yo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La leucemia se debe a un mal funcionamiento del sistema linfático.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Para combatir esta afección hay que estimular todas las glándulas y órganos. Comenzando por la glándula pineal y continuando con la pituitaria, pasando después por la tiroides y paratiroides, y de éstas al timo y al sistema nervioso. Deberá masajear también todos los órganos.

LEUCOPENIA

3ª Etapa. (Movimiento, valorización)

Leucopenia (pocos glóbulos blancos). Identidad.

Conflicto: Identidad.
Resentir: "no me atrevo a auto-afirmarme". "Para mi supervivencia me interesa no afirmarme".

LEUCORREA

Es una infección vaginal que se manifiesta mediante la secreción de flujos espesos, blancuzcos, de olor agrio, y con un intenso dolor vaginal.

Louise L. Hay:
Causa probable: Creencia de que las mujeres son impotentes frente a los hombres. Fastidio con la pareja.
Nuevo modelo mental: Yo creo todas mis experiencias. Yo soy el poder. Disfruto siendo mujer. Soy libre.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una infección vaginal que se manifiesta mediante la secreción de flujos espesos, blancuzcos, de olor agrio, y con un intenso dolor vaginal.

BLOQUEO EMOCIONAL: La mujer que sufre leucorrea siente enojo con respecto a su vida sexual. Se siente engañada en este aspecto. Acusa a su pareja de querer demasiado o se acusa de dejarse seducir, de no poder decir "no". Es del tipo que quiere controlar y siente enojo porque no logra tener el dominio en ese terreno. Además, se siente culpable porque considera la sexualidad como algo sucio. Quisiera ser considerada inocente.

BLOQUEO MENTAL: Este mensaje te indica que es momento de cambiar tu percepción con respecto a las relaciones sexuales. Te organizas de modo que te impides hacer el amor cuando tu cuerpo lo desea. Es tu forma de pensar la que te impide actuar. Te ayudaría mucho utilizar tu vida sexual para aprender a soltarte, lo cual mejoraría sustancialmente tu relación con tu cónyuge. No digo que siempre tengas que decir "sí" a tu pareja, sino que te atrevas a darte el derecho de querer hacer el amor y reconocerlo sin temer que tu pareja se aproveche o tenga

control sobre ti. Acepta la idea de que no es sucio disfrutar del sexo. Este acto es, ante todo, un medio de comunicación y de fusión con el ser amado.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

LIGAMENTOS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Miedo a ser desvalorizado en el futuro.
Resentir: "Estoy temiendo una situación que está por venir".
Hiperlaxitud: "Quiero más libertad"
Hipolaxitud (ligamentos cortos): "Debo permanecer en esta situación". "No tengo derecho a salir de este contexto".

LIGAMENTOS CORTOS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Resentir: "Debo permanecer en esta situación". "No tengo derecho a salir de este contexto"

LIGAMENTOS CRUZADOS

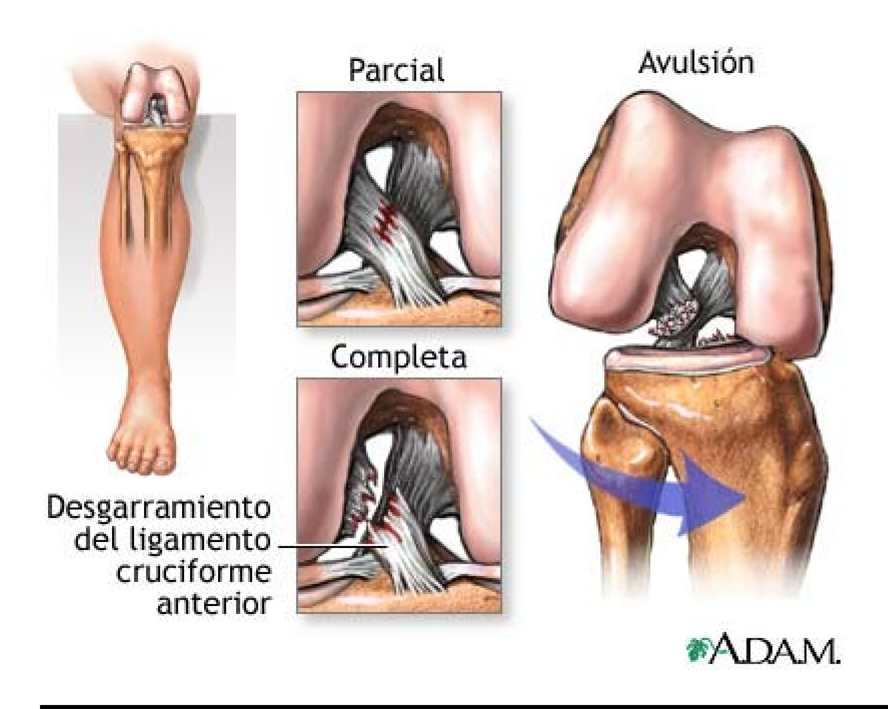
3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Cruce de caminos, cruce de especies, cruce de hierro (espadas), cruce de miradas.

Ejemplo dr. Sellam:

Una mujer que trabaja en la seguridad social y viene a verme porque ha sido operada dos veces de los ligamentos cruzados porque se han roto las dos veces. Tiene una rodilla muy hinchada, le duele mucho y se cuestiona que si la cirugía no ha funcionado debe haber algo psicosomático. Lo pruebo todo y me queda un último recurso. Cojo un diccionario sobre la lengua francesa, tres tomos sobre el origen y significado de las palabras. A veces la clave está en ello.
Busco "*cruzados* ", el problema no está en el ligamento y le leo el texto. Habla de un cruce de caminos, del cruce de especies, del cruce de hierro (combate de espadas), cruce de miradas, y en ese momento, con la palabra "*cruce de miradas*" veo que empieza a cambiar, es la palabra que abrió el expediente. Le preguntó qué pasa y empieza a temblar, a sudar… Me cuenta una historia emocional muy fuerte. Ahora tiene 45 años, pero cuando era adolescente estaba enamorada de Pedro. Era guapísimo, inteligente, agradable y todas las chicas le admiraban. Ella estaba muy enamorada, pero nunca se atrevió a decirle nada porque otras le pasaban delante y siempre guardó el amor platónico en su interior. Ella se casa, tiene hijos y una familia… Un día saliendo del trabajo reconoce a Pedro en la calle… pero Pedro ha cambiado mucho, es un vagabundo, sucio, con barba y pelo largo,… abrigos largos y botella de vino… y ella está en la

misma acera y no sabe si va a reconocerla. Ella está desamparada de reconocer a su amor de juventud y tiene miedo de cruzar la mirada y de que la reconozca. Cuanto más avanza más aumenta su estrés porque van a cruzarse, y ella teme que la reconozca y no sabe qué va a sentir. El momento crítico será cuando se crucen. Una vez se cruzaron su miedo había pasado. En ese momento en su cerebro hay dos estructuras que se cruzan, la mirada y los ligamentos cruzados de la rodilla que determinan dirección. Por esto la palabra es muy importante, en mis libros, cuando hay una palabra importante, pongo muchos sinónimos… y cada persona reaccionara a uno diferente. Para el cerebro es lo mismo. En el cerebro hay dos lugares que se cruzan: el nervio óptico, a nivel del quiasma óptico y los ligamentos cruzados de la rodilla. El cerebro elige la rodilla, creo que se porque es más fácil de gestionar, no es rentable perder la vista por un conflicto así, los ojos son más importantes. Además en el estrés del momento, el cerebro ha registrado marchar en la dirección. Además es en la adolescencia que ella estaba enamorada.



LÍNEAS DEL ESQUELETO Y SU SIGNIFICADO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

***Extremidades inferiores*: Función maternal.**
Extremidades inferiores conectadas con la madre tierra. Al hablar de la madre, podemos referirnos a un problema de función maternal.

Tengo 50 años, un problema en la extremidad inferior, puede haber dos problemas:

-
- *Tengo un conflicto con mi madre*
- *No ejerzo bien mi función maternal*

***Extremidades superiores*: función paternal.**

El miembro superior está relacionado *con lo que se hace en la vida*, la vida de adulto.

- *Pie*: La infancia
- *Tobillo*: Los 3 años
- *Rodilla*: Adolescencia
- *Cadera:* Adulto
- *Sacro:* Son los valores fundamentales
- *Columna vertebral:* Es la estructura personal, ideas, pensamientos.
- *Vértebras lumbares:* En relación con los demás,
- *Vértebras dorsales:* En relación con la familia,
- *Vértebras cervicales:* En relación con la comunicación verbal con los demás.
- *Hombro y húmero:* Responsabilidad como adulto, bien como padres, como ser humano en la sociedad
- *Codo:* Relacionado con actividad profesional
- *Antebrazo:* Dominio de acción (radio de acción)
- *Muñeca:* Lo que hago, gesto preciso del trabajo
- *Manos:* Gestos más precisos todavía.

Louise L. Hay:
Causa probable: Desmoronamiento de la estructura. Los huesos representan la estructura de la vida.
Nuevo modelo mental: Soy fuerte y sólido. Estoy bien estructurado.

LINFOMA DE BURKITT Inmunodeficiencia

3ª Etapa. (Movimiento, valorización)

Aparece en los ganglios linfáticos. Cuello, ingle, bajo la mandíbula o bajo el brazo.
Aparecen primero en el área abdominal.
Misma biodescodificación que en los linfáticos, siempre teniendo en cuenta la zona del cuerpo.

Conflicto: Culpabilidad y desesperación en el plano amoroso y sexual.
Resentir: "Dificultad de enfrentarme a una situación" en relación a la zona en que aparezca "guardo secreto". "Inseguridad vinculada al miedo afectivo".

LINFOMA DE HODGKIN

3ª Etapa. (Movimiento, valorización)

Es una neoplasia que se origina en el tejido linfático. Este tejido comprende los ganglios linfáticos y los órganos relacionados que forman parte del sistema inmunológico y del sistema productor de sangre del cuerpo. Los ganglios linfáticos son órganos pequeños en forma de haba que se encuentran debajo de la piel en el cuello, las axilas y la ingle. También se encuentran en muchas otras partes del cuerpo, por ejemplo dentro del tórax, el abdomen y la pelvis.

Conflicto: Desvalorización profunda de ataque y defensa. Desvalorización + Angustia"

Louise L. Hay:
Causa probable: Reproches y terror de no ser capaz. Carrera frenética por demostrar el propio valor hasta agotar la capacidad de sostén de la sangre. Olvido de la alegría de la vida en esta carrera por ganar aceptación.
Nuevo modelo mental: Me siento muy feliz de ser yo. Valgo tal como soy. Me amo y me apruebo. Soy alegría que se expresa y recibe.

LINFOMA DE NO-HODGKIN

Ver Linfáticos.

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

El linfoma no-Hodgkin (LNH) es un tipo de cáncer que surge en los linfocitos, un tipo de glóbulo blanco de la sangre. Se denomina de este modo para distinguirlo de la enfermedad de Hodgkin, un subtipo particular de linfoma. De hecho, es un término que incluye muchas formas diferentes de linfoma, cada uno con sus características individuales.
Los linfomas constituyen nódulos que se pueden desarrollar en cualquier órgano. La mayoría de los casos empiezan con una infiltración en un ganglio linfático (nodal), pero subtipos específicos pueden estar restringidos a la piel, cerebro, bazo, corazón, riñón u otros órganos (extranodal). El diagnóstico del linfoma requiere una biopsia del tejido afectado.

La enfermedad puede diseminarse a los ganglios linfáticos adyacentes y posteriormente se puede propagar a los pulmones, el hígado o la médula ósea.

Conflicto: Miedo frontal. Desvalorización general. Luego tratar según la zona en que aparezca.

LIPOMA

Los lipomas son tumores benignos constituidos por la proliferación de tejido celular subcutáneo.

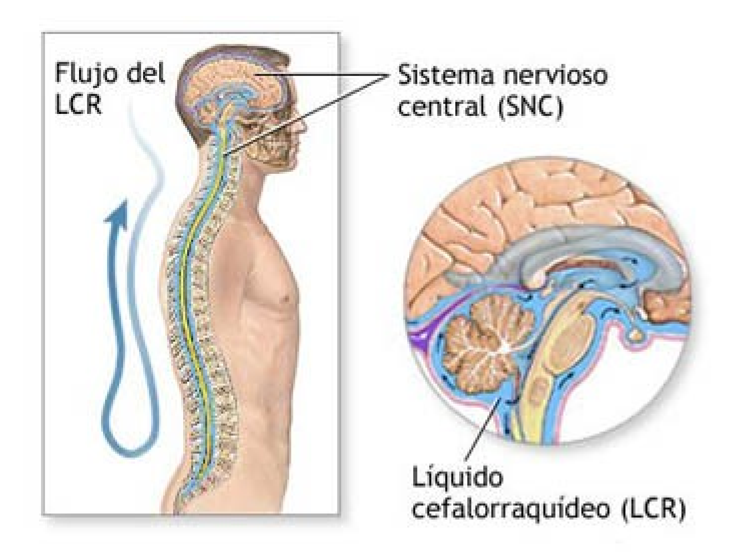
Conflicto: Desvalorización estética local, sobreprotección.

LÍQUIDO CEFALO-RAQUÍDIO

Ver. Hidrocefalia.

El **líquido cefalorraquídeo**, conocido como **LCR**, es un líquido de color transparente, que baña el encéfalo y la médula espinal. Circula por el espacio subaracnoideo, los ventrículos cerebrales y el canal medular central sumando un volumen entre 100 y 150 ml, en condiciones normales.

Conflicto: Conflicto de autodidacta.
Resentir: "Necesito poner aceite en los engranajes de mi intelecto para salir adelante solo".



LLAGAS ÚLCERAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia sin expresar que se instala.
Nuevo modelo mental: Expreso mis emociones de maneras positivas y gozosas.

LOCURA

Es un trastorno mental, una alteración, un extravío del espíritu. Las diferentes manifestaciones son: la alienación, el delirio, la demencia, la alucinación, la manía, la neurosis, la paranoia, la psicosis y la esquizofrenia.

Louise L. Hay:
Causa probable: Huida de la familia. Escapismo, retraimiento. Violenta separación de la vida.
Nuevo modelo mental: Esta mente conoce su verdadera identidad y es un lugar creativo de la Autoexpresión Divina.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es un trastorno mental, una alteración, un extravío del espíritu. Las diferentes manifestaciones son: la alienación, el delirio, la demencia, la alucinación, la manía, la neurosis, la paranoia, la psicosis y la esquizofrenia.

BLOQUEO EMOCIONAL: Toda enfermedad mental está relacionada con el YO SOY de la persona. Su problema es de identidad: no sabe quién es. Suprime su capacidad de sentir y la compensa dedicándose obstinadamente a querer comprender las cosas y a las personas en lugar de abrirse para sentirlas. Entre los problemas mentales mencionados antes, en la gran mayoría de los casos, la persona mantiene un rencor profundo, incluso odio, hacia uno de sus padres, muchas veces el del sexo contrario. La existencia de un problema tan grave en la edad adulta, hace necesario remontarse a la primera infancia para encontrar la causa. A ese niño se

le impidió ser él mismo, y en consecuencia, empezó a crear un mundo interior en el cual refugiarse. Por eso, al llegar a adulto, esta persona experimenta tantas dificultades para ubicarse en el mundo normal. Además, es frecuente constatar que la persona afectada por un problema mental está sujeta a obsesiones de todo tipo. Pone la mira en otra persona o cosa para evadirse, lo que le permite evitar verse a sí misma. Llega el momento en que, no pudiendo huir más en sus obsesiones, huye en la locura, como otros huyen en el alcohol, los medicamentos o la droga.

BLOQUEO MENTAL: De acuerdo con mi experiencia, la única forma actual de obtener resultados es el perdón verdadero. No obstante, como la persona afectada no quiere necesariamente salir de la locura porque para ella es un escape, quienes quieran ayudarla deben actuar con mucho amor y paciencia para que esta persona logre perdonar y se perdone. También existe el hecho de que la persona enferma de alguna forma de locura en general cree en Dios y en Satán como dos personajes que existen para juzgarla y condenarla. Por lo tanto, siente muchos miedos. Por esta razón, este tipo de persona se obsesiona por una religión y vive en el temor al demonio, del mismo modo que vivió el temor hacia uno de sus padres. Para sanar debe aceptar otra concepción de las palabras "Dios" y "demonio": llegar a creer que no son personajes externos, sino una energía de amor o de odio que está en su interior, una energía de creación o de destrucción, un estado del ser, nada más.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

LORDOSIS (Culo respingón)

La **lordosis** es la curvatura fisiológica de la columna en la región cervical o lumbar.

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Desvalorizado como hombre o mujer. Sentirse rechazado.
Resentir: "No sirves para nada".

En embarazadas - Conflicto de la mona: Cuando está embarazada camina enseñando su barriga, para demostrar a todo el clan que está haciendo bien su trabajo.

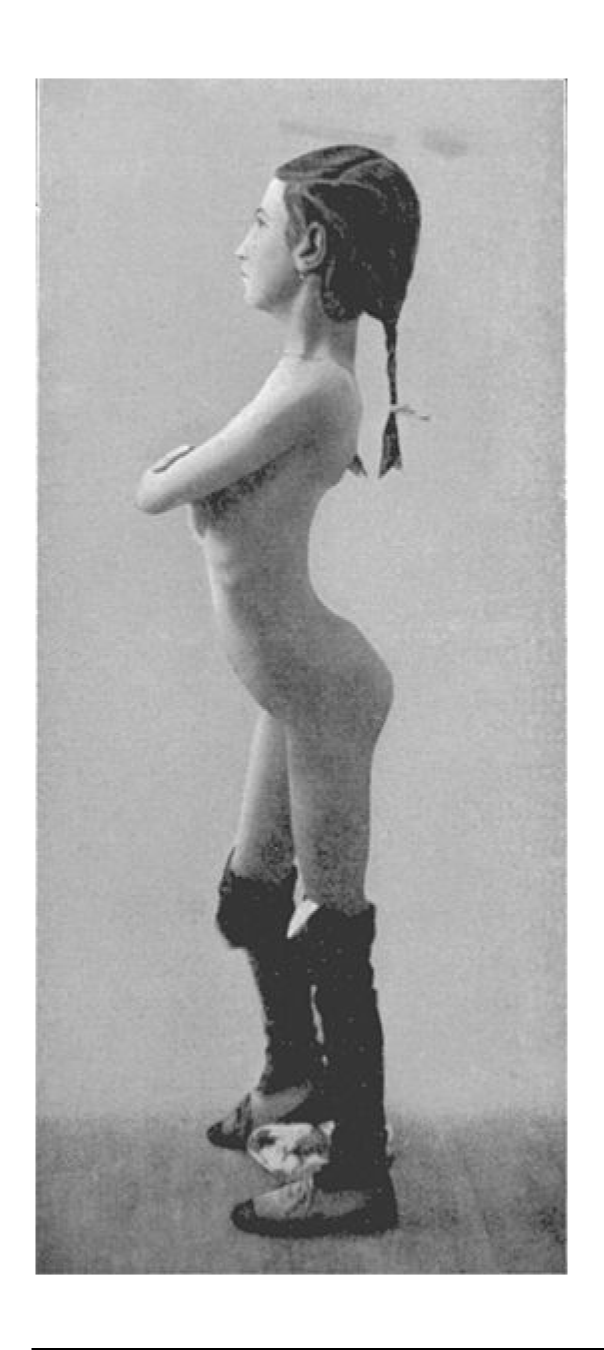
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una curvatura de la columna vertebral que forma un hueco en la espalda, en la región lumbar.

BLOQUEO EMOCIONAL: Al observar la postura de una persona que sufre de lordosis, se puede constatar que empuja la cadera hacia adelante y la parte alta de la espalda hacia atrás. Da la impresión de echar hacia atrás la parte superior del cuerpo, lo que indica que tiene dificultad para recibir. Quiere hacerlo todo por ella misma y tiene dificultad para dejarse apoyar. Es una persona que, en la infancia, debió sentirse empujada.

BLOQUEO MENTAL: En lugar de creer que no puedes dejarte ayudar porque deberás pagar con la misma moneda o porque no lo mereces, deberías aprender a recibir con agradecimiento y sintiendo el placer que los demás experimentan al hacerlo. Esta nueva actitud te ayudará a ir más lejos, a afirmarte más y a mantenerte derecho en la vida.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



LUMBAGO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

El Lumbago es una contractura muscular, y está dentro de un concepto de impotencia que afecta a una parte de la espalda.

Conflicto: El 80% Conflicto relacionado con la sexualidad + Sentido de culpa. Pierna izquierda = Colaterales, mujer, marido, amantes. El 20% Conflicto de dirección en la vida.

Cuando el dolor aparece al levantarse por la mañana seguramente ha habido un conflicto sexual la noche anterior.
¡…Haced lo queráis pero hacerlo sin estrés…! Porque el lumbago indica, que se está haciendo con un sentido de culpa.

Problemas de espalda, se suele sentir una falta de apoyo en la vida. Suelen ser personas que se sobrecargan de trabajo y presión, más de la que pueden aguantar. Y sienten este exceso de tensión en forma de dolor de espalda. Cargar demasiada responsabilidad sobre nuestras espaldas revela un afán oculto de grandeza o quizás un complejo de inferioridad.
Las personas con dolores en la **parte baja** de la espalda suelen padecer constantes problemas económicos en su vida, o al menos esa es la percepción que ellos tienen. Sienten una falta de apoyo económico.

CROMOTERAPIA:

Descripción: EL lumbago, que afecta a la parte baja de la espalda, tiene un tratamiento muy fácil, siempre que se esté dispuesto a ser constante.
Practíquelo siempre que pueda.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Aplique un masaje a la zona correspondiente a la parte baja de la espalda y de las caderas. Presione luego toda la columna vertebral, hasta que elimine todas las zonas dolorosas.

LUMBALGIA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Algo central. Los cimientos.

Resentir: "Me siento impotente y me doblego en los pilares de mi vida"

Las personas con dolores en la **parte baja** de la espalda suelen padecer constantes problemas económicos en su vida, o al menos esa es la percepción que ellos tienen. Sienten una falta de apoyo económico.

LUMBAGO CROMOTERAPIA:

Descripción: EL lumbago, que afecta a la parte baja de la espalda, tiene un tratamiento muy fácil, siempre que se esté dispuesto a ser constante.
Practíquelo siempre que pueda.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Aplique un masaje a la zona correspondiente a la parte baja de la espalda y de las caderas. Presione luego toda la columna vertebral, hasta que elimine todas las zonas dolorosas.

LUNARES

Conflicto: Conflictos de desecho

LUPUS ERITEMATOSO

(Huesos, Riñones, Dermis)

El **lupus** es una enfermedad de la piel que afecta principalmente a las mujeres. Se caracteriza por manchas rojas que se escaman, localizadas principalmente en la región del rostro, aunque también puede afectar a cualquier órgano. El **lupus eritematoso sistémico** (**LES** o **lupus**) es una enfermedad autoinmune crónica que afecta al tejido conjuntivo, caracterizada por inflamación y daño de tejidos mediado por el sistema inmunitario, específicamente debido a la unión de anticuerpos a las células del organismo y al depósito de complejos antígeno-anticuerpo.

Conflicto: No merezco existir. Conflicto de desvalorización de la parte afectada + de derecho + a menudo, conflicto que afecta a los riñones (con líquidos).
Resentir: "Lo he pasado mal toda mi vida". "¿Habrá resentimiento de pesta?". "No merezco existir". "Todo lo malo me sucede a mí".
Buscar transgeneracional y el órgano afectado.

Louise L. Hay:
Causa probable: Renuncia. Mejor morir que hacerse valer. Cólera y castigo.
Nuevo modelo mental: Me hago valer libre y fácilmente. Declaro mi poder. Me amo y me apruebo. Estoy libre y a salvo.

LUPUS LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El lupus es una enfermedad de la piel que afecta principalmente a las mujeres. Se caracteriza por manchas rojas que se escaman, localizadas principalmente en la región del rostro, aunque también puede afectar a cualquier órgano.

BLOQUEO EMOCIONAL: En el caso del lupus diseminado, se ve que la persona que lo padece se está autodestruyendo. No tiene razón para vivir y preferiría morir, aunque no se decide. En lo más profundo de sí misma quiere vivir y tener una buena razón para hacerlo. Con frecuencia se deja dominar y no se afirma lo suficiente.

BLOQUEO MENTAL: Lupus significa lobo en latín. Es posible que te creas un lobo, es decir, una persona feroz para tus seres queridos y que te odies por ser así. Para tener una actitud tal de autodestrucción, debes haber tenido un inicio difícil en la vida, pero nunca es demasiado tarde para retractarte de tu decisión de que la vida no merece ser vivida. Toma un tiempo para dilucidar lo que quieres realmente y decídete a lograrlo. Un paso a la vez puede llevarte lejos. Si te diriges hacia lo que quieres, aun cuando sea despacio, encontrarás la razón de ser que buscas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

LUXACIÓN

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Resentir: "Quiero + libertad, quiero salir de esta situación"

Codo:
El interior del codo tiene que ver con el afecto,
El exterior con el trabajo.

Hombro:
Desvalorización + Mancha sobre mí y mis padres.

LUXACIÓN RECIDIVANTE

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Ver Hombro.

Resentir: Diestro:
Luxación en el hombro Derecho: "Quiero más libertad en mi función de ser humano" Más libertad, significa, "*quiero ser yo mismo, no quiero estar atrapado en mi familia"*… en mi trabajo… Es como si quisiera llevar mi "*cabeza"* del húmero a otro lugar.

M

MAGNESIO

3ª Etapa (Movimiento, valorización)

Conflicto: Conflicto con la madre (magnetismo = tierra). Alguien frágil y hay que ayudarla con la función materna.

MALARIA

Louise L. Hay:
Causa probable: Estado de desequilibrio con la naturaleza y con la vida.
Nuevo modelo mental: Estoy unida y en equilibrio con toda la vida. Estoy a salvo.

MALFORMACIÓN

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las malformaciones son anomalías congénitas que pueden afectar cualquier órgano o tejido.

BLOQUEO EMOCIONAL: Encontrar la causa exacta de una malformación congénita resulta difícil, ya que en la mayoría de los casos proviene de una vida anterior. Es muy importante que los padres dejen de creer que ellos son los responsables. En general, una malformación de nacimiento se vive para aprender el amor incondicional, tanto por la persona que lo padece como por sus seres queridos. Se manifiesta para ayudarlos a ver al ser extraordinario que se oculta tras ella.

BLOQUEO MENTAL: Si eres una persona afectada por una malformación congénita, acepta la idea de que lo elegiste antes de nacer, y que nada te impide vivir una vida muy armónica: esta armonía está en tu interior. No hay nada absolutamente imposible en este mundo. Por otro lado, la cirugía actual permite remediar muchas malformaciones, pero lo importante no es querer arreglar sólo el aspecto físico, sino también estar dispuesto a aprender esta enorme lección de amor incondicional, es decir, darte el derecho de ser lo que eres y darte cuenta de que el cuerpo, que sirve de medio de transporte a tu SER, no es más que una envoltura.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MAMAS

2ª Etapa (Protección), 3ª Etapa (Movimiento, Valorización) y 4ª Etapa (Relación).

RESUMEN:

Conflicto: Protección (son los anticuerpos del niño).
Derecha: Relacionada con el marido, el amante, el padre (hijos mayores). Una adulta con otro/a adulto/a.
- **Mastosis**: Apoyo en el nido. Deshonra mental en el nido.
- **Sarcoma:** El apoyo en el nido, la fabricación del nido.
- **Intraductal:** Siempre es "Me siento separada".
- **Menos desarrollada:** "No se merece mi
- **Canales**: Conflicto de separación, no sexual sino de maternidad. Falta de comunicación con las personas cercanas que queríamos tener sobre nuestro pecho: "Me siento separada".
- **Glándulas:** "Mastosis, adenocarcinoma = "Quiero dar de mí misma".
- **Tejido conjuntivo:** "No me apoyan para cuidar de mi hijo". "No me siento apoyada por mi pareja".
- **Dermis:** Conflicto de mancha, atentado a la integridad.
- **Vaina de mielina de los nervios:** Conflicto de contacto (opuesto a la separación): Contacto impuesto, desagradable, no deseado, doloroso. No querer ser tocada, querer estar separada. "No quiero que mi marido me toque más". Aparece un neurinoma en el seno del marido (derecho).

Izquierda: Relación madre-hijo (en diestras). Relación con el nido. Conflicto de protección + Nido. Conflicto de nido: Necesidad de ser protegida para proteger a los hijos. Relacionado con la madre: "Necesito a mi madre".
- **En las glándulas:** adenoma, adenocarcinoma,
  seno izquierdo de una diestra = Drama en el nido relacionado con el hijo real o simbólico.
- **Cáncer, en Transgeneracional, el Rail:** El padre es peligroso.
- **Cáncer de pecho:** Mirar el síndrome del aniversario.
- **Carcinoma ductal infiltrante** (xanales) = 4º Nivel: Conflicto de protección = "Miedo de no poder proteger a mi hijo".
- **En un contexto de separación:** "Mi hijo está desprotegido.
- **Parte superior:** "Soy yo la que me ocupo del otro". La mayoría de patologías son superiores y externas, porqué se orientan hacia el otro (otra persona).
- **Parte inferior:** "Soy yo la que necesito a mi madre".
- **Detrás del pezón:** "Estoy totalmente centrada en mí".

AMPLIACIÓN:

PROBLEMÁTICA GENERAL

Una patología de seno es sinónimo de problemáticas en el Nido, dominadas por sentimientos de preocupación general en el nido, haciendo intervenir todos los habitantes de éste y en la gran mayoría de los casos es el hijo o el marido.
No hay que olvidar que los habitantes pueden ser reales o simbólicos

- Un hijo simbólico puede ser un negocio, o una hermana, o la madre, una mascota, o el propio marido.

También el Nido puede ser real o simbólico- Un nido simbólico puede ser el calor familiar, las fiestas

NIDO:

- Función Materna arcaica:
- Alimentar: al niño; a la madre. Adenocar.
- Proteger: al niño; a la madre. Ductal
- Responsabilidad en la familia:
- Protección general de los niños. Adenocar
- Gestión adecuada del hogar. Ductal

Funciones: alimentar, protección (casi siempre) y sexual.

Patología más común: cánceres ductales infiltrantes son el 80%.

2ª Etapa (Protección):

Mama Izquierda:
Diestras: Conflicto madre/hijo (o hija/madre) o conflicto de nido. Ej: niño se suelta dela mano de la madre y es atropellado. Se mantiene en hospital entre la vida y la muerte. La madre se hace reproches. Ej2: A una mujer le notifican de repente el cese del contrato de alquiler de su casa (nido). Todas sus cosas se van a la calle.
Zurdas: Conflicto de pareja, no de tipo sexual. Conflicto de preocupación o de pelea.

Mama derecha:
Diestras: Conflicto de pareja, no de tipo sexual. Conflicto de preocupación o de pelea
Zurdas: Conflicto madre/hijo (o hija/madre) o conflicto de nido. Ej: niño se suelta dela mano de la madre y es atropellado. Se mantiene en hospital entre la vida y la muerte. La madre se hace reproches. Ej2: A una mujer le notifican de repente el cese del contrato de alquiler de su casa (nido). Todas sus cosas se van a la calle.

Glándula mamaria:

- Función materna arcaica
- Responsabilidad en el hogar

Patologías: adenofibroma, adenocarcinoma.

Filtración de la dermis o la glándula mamaria (mesodermo antiguo controlado por el cerebelo, segunda etapa).

Sentido biológico: "para proteger mi integridad fabricó más células ensanchando mi piel."

En la segunda etapa es protección familiar.
Las glándulas mamarias obligan al cachorro a permanecer más tiempo con la madre y eso ayuda a acelerar la evolución de la especie.
Hay dos mamás. Una está más arriba que la otra, una es más grande que la otra, una da más proteínas y la otra más grasas.
No por tener mucho pecho tienes más leche.
La glándula mamaria es de segunda etapa porque le da los anticuerpos albergue para que pueda empezar a defenderse del entorno.

3ª Etapa (Movimiento, Valoración):

Canales Galactóforos:

- Son canales recubiertos de células epiteliales à 4ª etapa
- Separación: a) No tenerla. b) Desearla y no tenerla (marido que se convierte en bebé)
- Falta de protección
- Seguridad

Patologías: cáncer intraductal; microcalcificaciones; epitenoma

Afectación del tejido conjuntivo (mesodermo nuevo, regido por la sustancia blanca, tercera etapa).

Sentido biológico: "para no sentirme desvalorizada regenero el tejido para poder afrontar nuevos retos."

4ª Etapa (Relación):

Mama Izquierda, intraductal:
En zurdas: separación de la pareja: "La pareja me la han arrancado del pecho (corazón, alma)"
En diestras: separación de un hijo "Me han quitado a mi hijo del pecho" (conflicto de nido)

Mama derecha - conductos galactóforos de mama:
Diestras: Separación de la pareja "La pareja me la han arrancado del pecho (corazón, alma)"
Zurdas: Separación de un hijo: "Me han quitado a mi hijo del pecho" (conflicto de nido)

Dermis:

- Tejidos de apoyo (conjuntivos en su mayoría) à 3ª etapa
- Deshonra metal en el nido à mastosis
- Deshonra con despojo à melanoma, fibrosarcoma

Filtración de la epidermis a nivel de la mama o conductos galactóforos (regido por la corteza cerebral, cuarta etapa).

Sentido biológico: "para no sentirme arrancada del contacto corporal o separada, fabricó más células para sentirme cerca."

Para una mujer primero es el territorio y luego el nido. La mujer necesita sentirse protegida para proteger a su hijo.
Hay que asegurarse si el cáncer es en el izquierdo o el derecho, y que el consultante sepa que es derecho y que es izquierdo.
El pecho izquierdo (en personas diestras) tiene que ver con los hijos y debemos saber si son hijos reales o simbólicos (negocio, mascota, etcétera.)
El pecho derecho tiene que ver con las personas menos importantes que los hijos, las que ocupan un segundo lugar, tiene que ver con el macho, y sobre todo nos lleva a los malos tratos (que siempre son subjetivos.)

Localización del tumor:

Los pechos tienen cuatro cuadrantes y el centro (pezón).
La mayoría de tumores salen en la parte alta y exterior.
La parte alta es lo que yo puedo dar, lo que doy a otro, en lo que yo me ocupo del otro.
La parte inferior es lo que yo necesito.
La parte externa son conflictos con otras personas.
La parte interna son conflictos hacia ocuparse de una misma.

Nacer con un solo pezón o sin pezones hay que buscar en el árbol un programa de supervivencia. P.ej. Cuando se tenia muchos hijos durante la guerra, y tu hermana también, y muere una de las madres, y no puedes criar a todos los hijos, el que está en la barriga fabrica menos pezones o ninguno.

Cuando me siento desprotegido hago más pecho para atraer a un hombre.
Durante muchos años la mujer ha cuidado del nido familiar y el hombre ha ido a trabajar siempre han habido esos roles.

Con los cambios de roles la mujer empieza una masculinización y los hombres también desarrollan patologías femeninas.
En la mujer sube la testosterona y bajan sus estrógenos y en el hombre suben sus estrógenos y baja su testosterona.

Hay un 3% de cáncer de pecho en hombres.
Muchos están en el paro y sus mujeres trabajan...

En términos genéticos un cáncer siempre es un conflicto de identidad.

En una diestra: el pecho derecho es colaterales, pecho izquierdo verticales.

No es lo mismo tener un adenocarcinoma que un carcinoma.
El adenocarcinoma se desarrolla siempre en la fase de enfermedad sinpaticotónica. Existe un conflicto desencadenante que hay que localizar.
El carcinoma (cáncer ductal infiltrante) se desarrolla en la fase vagotónica. Fase curativa es un cáncer que se está curando.
Aveces la paciente de un carcinoma se siente curada, pero el diagnóstico le vuelve a entrar en el bucle.
Podemos encontrar gente con este tipo de cáncer sin conflicto desencadenante, porque está en fase de curación.
Nunca encontraréis una mujer con adenocarcinoma sin conflicto desencadenante.
Es muy importante saber cuando le diagnosticaron el cáncer. En biodescodificación hay que cuadrar la persona en el tiempo. El carcinoma suele deberse a un conflicto de diagnóstico.

En diestras, si es un adenocarcinoma en el pecho derecho, "yo no me siento alimentado por mi pareja, familia o colateral." (alimento emocional). Una mujer puede sentirse protegida pero no alimentada.
En el pecho izquierdo "yo no puedo alimentar a mi hijo."
Un carcinoma en el pecho derecho es "yo no me siento protegida por mi pareja, familia o colateral."
En el pecho izquierdo es "yo no puedo proteger a mi hijo."

En una zurda no es exactamente al revés...
Si es verdad que para una zurda la derecha es función materna y la izquierda de colaterales.
Una zurda con un adenocarcinoma en el pecho derecho "mi hijo es tóxico, lo quiero matar."
Para una mujer zurda tener hijos es un engorro, ella quiere salir a cazar.
Adenocarcinoma en el pecho izquierdo "no me siento alimentada por mi familia."
Un carcinoma en el pecho izquierdo "mi padre no me protege." Conflicto con el padre (transgeneracional) ella se casa con papá, su marido es un espejo de papá. Y a menudo, desorden amoroso.
A una zurda le dicen de amputar el pecho derecho y dice "adelante."
Una diestra se lo tendrá que pensar mucho.

Puede darse una niña que al desarrollarse solo desarrolle un pecho. El conflicto es de la madre pero lo somatiza ella, puede que la madre no tenga protección pero en vez de desarrollar un cáncer, es su hija que no desarrolla el pecho.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan la maternidad, el cuidado y el sustento.
Nuevo modelo mental: Con perfecto equilibrio recibo y doy sustento.

MAMAS PROBLEMAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Negativa a cuidar de sí misma. Posponerse siempre en favor de los demás.

Nuevo modelo mental: Soy importante y cuento. Ahora me cuido y me nutro con amor y alegría.

MAMAS QUISTES, BULTOS, INFLAMACIÓN (MASTITIS)

Louise L. Hay:
Causa probable: Cuidados maternales exagerados. Sobreprotección. Actitud autoritaria.
Nuevo modelo mental: Doy a los demás la libertad de ser ellos mismos. Todos estamos a salvo y somos libres.

PECHOS

Representan el principio de la maternidad. Cuando hay problemas con ellos, eso significa generalmente que nos estamos «pasando» en nuestro rol de madres, ya sea en relación con una persona, un lugar, una cosa o una experiencia.
Parte del proceso que exige el rol de madre es permitir que los hijos crezcan. Es necesario saber cuándo tenemos que cruzarnos de brazos, entregarles las riendas y dejarlos en paz. La persona sobreprotectora no prepara a los demás para enfrentar y manejar su propia experiencia. A veces hay situaciones en que con nuestra actitud dominante cortamos las agallas a nuestros hijos.
Si el problema es el cáncer, lo que está en juego es, además, un profundo resentimiento. Libérese del miedo, y sepa que en cada uno de nosotros reside la Inteligencia del Universo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas más comunes son: dolores, endurecimiento, mastitis, mastosis, quistes, tumores y cáncer.

BLOQUEO EMOCIONAL: Los senos son un lazo directo con nuestra manera de amamantar, ya sea a nuestros hijos, nuestra familia, nuestro cónyuge o al mundo en general. Tener un problema en un seno, tanto en el hombre como en la mujer, se relaciona con un sentimiento de inseguridad con respecto a nutrir bien o proteger a aquellos que uno amamanta. Amamantar significa que se sigue tratando al otro como si fuera un niño dependiente de su madre. Es posible que la persona con un problema en el seno sea del tipo que se esfuerza por mantener una apariencia maternal, por ser un buen padre, o que se preocupa demasiado por los que ama en detrimento de sus propias necesidades. Así, de manera inconsciente, está resentida con ellos porque no tiene tiempo para sí mismo a causa de sus numerosas demandas. Suele ser una persona muy controladora en su manera de amamantar a los demás. Este tipo de problema puede también significar que la persona se exige demasiado, que se cuida hasta el punto de ser excesivamente prudente. Para una persona diestra, el seno derecho está relacionado con el cónyuge, su familia u otras personas cercanas a ella. Su seno izquierdo se relaciona más con su hijo (o incluso con su niño interior).
Para un zurdo es a la inversa. Si una mujer tiene un problema en los senos de orden estrictamente estético, recibe el mensaje de que se preocupa demasiado por su imagen como madre. Debe darse el derecho de ser el tipo de madre que es y aceptar sus límites.

BLOQUEO MENTAL: Al vivir un problema relacionado con tu forma de ser madre o de amamantar, recibes el mensaje de perdonar a tu propia madre. Si tu manera de amamantar te ocasiona problemas, es fácil concluir que la manera en que lo hizo tu madre seguramente te causó problemas. En lugar de esforzarte o quejarte por lo que vives, debes darte cuenta de que no viniste a la Tierra para proteger y alimentar a todos los que amas. Si te piden ayuda y está dentro de tus posibilidades, debes darla sin ir más allá de tus límites, es decir, respetándote a ti mismo; no dudes en amamantar, pero hazlo con amor, alegría y placer. Si no puedes o no quieres ayudar, reconócelo y concédete el derecho de no hacerlo por el momento. Tus límites actuales no serán necesariamente los mismos toda tu vida. Tu sentido del deber es demasiado grande, te exiges demasiado. Debes aprender a ceder ante tus seres queridos. El hecho de que se vuelvan autónomos no significa que te los arrancan del seno. El amor maternal puede permanecer sin que te sientas obligado a amamantar continuamente.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MANCHAS ROJAS EN LA PIEL

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se refiere a manchas rojas que afectan a nivel estético, pero no producen dolor ni comezón.

BLOQUEO EMOCIONAL: Estas manchas pueden ser una indicación de que la persona se controla para mostrar una cierta personalidad hasta el punto de sentirse atrapada en ese rol. Se esfuerza porque teme avergonzarse de no ser el ideal que creó. Pero llega un momento en el que es necesario salir de eso. Se debe observar sobre qué parte del cuerpo se sitúan esas manchas, averiguar su utilidad para saber en qué área se controla la persona. En el caso de las personas que se ruborizan fácilmente en el cuello y la cara, la causa suele ser un sentimiento de miedo vivido repentinamente. Se trata principalmente de miedo a no responder a las expectativas de los demás, es decir, a no tener la personalidad deseada. A este tipo de persona le resulta difícil aceptarse como es.

BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te dice que te des cuenta de que creas un ideal difícil de alcanzar y que los demás seguramente no tienen tantas expectativas respecto a ti.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MANDÍBULA

1ª Etapa (Supervivencia) 3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto:
Desvalorización, de no haber podido atrapar algo o de no haber podido retenerlo una vez atrapado.
Desvalorización por no poder expresar algo (palabras, violencia...)
No nos permitimos expresar nuestra agresividad.
Algo insoportable que hay que decir y no lo hemos podido hablar.
El otro no dice nada y por eso nos sentimos aislados: "decir algo no tiene sentido".

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia, resentimiento, deseo de venganza.
Nuevo modelo mental: Estoy dispuesto a cambiar la pauta que me ha creado este problema. Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Esta afección generalmente se debe a una gran tensión nerviosa o a una caries dental y aun cuando no sea de importancia, debemos consultar con el dentista en principio y evitar así problemas posteriores que por relación con las terminales de los meridianos de la boca podríamos llegar a tener.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Trataremos esta afección presionando las yemas de los dedos, desde la punta hasta la articulación, liberando la zona de congestiones.
Continuaremos en la zona de las plantas situada debajo de los dedos, que se relaciona con la mandíbula, masajeando hasta eliminar las partes dolorosas.
Una vez realizado lo anterior continuamos con los pulmones, la pituitaria, el timo, el tórax, la tiroides, las suprarrenales y el sistema nervioso.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Puede ser dolores, fractura o luxación mandibular.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como la mandíbula es absolutamente necesaria para que los dientes hagan su trabajo, los problemas en ella representan un enojo reprimido que impide que la persona que lo sufre se exprese adecuadamente. Si se reprime hasta el punto de luxarse la mandíbula, es decir, que se le bloquee por completo hasta el punto de no poder moverla, indica que se ha controlado demasiado y que no puede más. Perdió el control de sí misma del mismo modo en que perdió el control de su mandíbula. Tiene una necesidad urgente de expresarse, y el hecho de reprimirse es muy nefasto para ella.

BLOQUEO MENTAL: Como las mandíbulas y los dientes nos ayudan a morder y a masticar para después digerir bien, un problema en este lugar indica que la persona se impide "morder bien" la vida o "darle un buen mordisco" a lo que desea. El mensaje que tu cuerpo te envía con este problema es que es urgente que compruebes si los miedos que te hacen controlarte y reprimirte hasta ese extremo están fundados. Tu cuerpo te dice que ahora es el momento de hacerles frente porque tienes todo lo necesario para ello.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MANO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Sentirse torpe manualmente. Conflictos relacionades con el Padre y con el Trabajo.

Enfermedada Dupuy –Trend:

Los dedos se quedan retraídos por retracción de la aponeurosis palmar. Relacionado también con los dedos.

- Dedo I: Es la boca, función materna, relacionado con la nutrición afectiva.
- Dedo II: Nariz, sexualidad arcaica, y también función paternal (regañar).
- Dedo III: Sexualidad real o simbólica.
- Dedo IV: Compromiso, alianza, cambio de identidad (cambio de apellido cambio de casa), contratos, Duelos
- Dedo V: Oreja, relacionado con secretos.

Mano:

Louise L. Hay:
Causa probable: Sujetan y manejan. Aferran y sueltan. Pellizcan. Todas las formas de enfrentar las experiencias.
Nuevo modelo mental: Decido manejar todas mis experiencias con amor, alegría y serenidad.

MANOS

Sujetan, sostienen, estrechan, aterran. Dejamos que las cosas se nos escurran de entre los dedos, o nos aferramos a ellas durante demasiado tiempo. Somos manirrotos, actuamos con mano dura, tenemos las manos de mantequilla, nos manejamos bien o somos incapaces de manejar nada.
Sujetamos algo por la manija, damos manotazos, castigamos a alguien por tener la mano larga o le echamos una mano, guardamos las cosas a mano, tenemos buena o mala mano, alguien es un manotas o nuestra mano derecha.
Las manos pueden ser suaves y flexibles o estar endurecidas y nudosas por exceso de cavilaciones o retorcidas por la artritis y el espíritu crítico. Las manos crispadas son las manos del miedo; miedo a perder, a no tener nunca lo suficiente, a que lo que se tiene se vaya si no lo sujetamos firmemente.
Aferrarse demasiado a una relación no sirve más que para hacer que la otra persona huya, desesperada. Las manos fuertemente crispadas no pueden recibir nada nuevo. Sacudir las manos libremente, sueltas desde las muñecas, da una sensación de aflojamiento y de apertura. Lo que le pertenece no puede serle arrebatado, así que relájese.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Sus problemas más comunes son : dolor, fractura, artritis, reumatismo y eccema.

BLOQUEO EMOCIONAL: La mano realiza muchas funciones, por lo que es importante verificar qué impide realizar un dolor en esta parte del cuerpo y qué área de la vida parece afectar, para saber su significado. Las manos, como los brazos, son la prolongación del área del corazón; un dolor en este lugar indica que lo que se hace con las manos no se hace por amor, sobre todo por amor a sí mismo. Las manos se deben utilizar para expresar nuestro amor por los demás y por nosotros mismos. Es bueno recordar que la mano izquierda tiene relación con la capacidad de recibir, y la derecha con la capacidad de dar. Es posible que el dolor provenga del hecho de que una persona se impida hacer lo que quiere con esa mano. No escucha ni sus necesidades ni lo que su corazón desea.

BLOQUEO MENTAL: Si un dolor en la mano afecta tu capacidad de recibir (mano izquierda), es momento de revisar tu forma de hacerlo. ¿De qué tienes miedo? ¿Recibes con amor o crees que deberás dar algo a cambio para evitar ser considerado ingrato o egoísta? ¿Crees que cuando alguien te da algo, espera recibir algo a cambio? A causa de estas creencias te impides recibir, y esto te limita la alegría de vivir. Si aprendes a recibir con amabilidad, admites que lo mereces y que eres una persona especial a quien los demás quieren complacer. El lado derecho tiene relación con tu capacidad de dar. Si el dolor se sitúa en la mano de este lado, es posible que des con demasiadas expectativas, o que te creas obligado a ello. ¿Tienes miedo de darle "una mano" a alguien? ¿Te detiene el miedo de que los demás se aprovechen de ti porque no sabes decir "no"? ¿Crees que tienes que hacerlo todo por ti mismo? Cuando das, debe ser por el placer de dar y si la persona a quien le das algo no lo recibe con todo el placer con que contabas, concédele el derecho de no tener los mismos gustos que tú. Tu dolor en la mano también puede estar relacionado con tu trabajo. Quiere decirte que debes utilizar tus manos con amor y placer; dedica un tiempo a felicitarlas y a agradecerles todo lo que pueden hacer. Puedes permitirte "darle la mano" a una situación sin tener miedo de que se aprovechen de ti. Tienes todo lo necesario para hacer frente a esta experiencia. Si alguna de tus creencias (al igual que el dolor) impide que tus manos hagan las cosas que te gustan (como tocar más a los

demás, tocar el piano, pintar, etc.), observa a qué le tienes miedo. ¿Todavía se justifica este temor teniendo en cuenta la persona que eres ahora? Para saber si a tus manos les falta hacer algo, recuerda lo que te gustaba de niño y permítetelo hacer ahora sin temer el juicio de los demás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

MARCAJE DE TERRITORIO. Tipos

- **Agua** → masculino, la orina. Femenino el acondicionamiento del hogar.
- **Aire** → El grito la voz → El perfume, el sudor → El ronquido.
- **Fuego** → con las uñas.
- **Tierra** → con las heces, por ejemplo la patología de la "encopresis" (defecación involuntaria) à Etiquetas, tarjetas de presentación.

MAREOS

MAREO EN BARCO

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo a la muerte. Descontrol.
Nuevo modelo mental: Estoy absolutamente seguro en el Universo. En todas partes estoy en paz. Confío en la vida.

MAREO EN COCHE

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Sensación de estar atrapado, cautivo.
Nuevo modelo mental: Avanzo con comodidad a través del tiempo y del espacio. Sólo el amor me rodea.

MAREO AL MOVERSE

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Temor de no estar al mando.
Nuevo modelo mental: Siempre estoy al mando de mis pensamientos. Estoy a salvo. Me amo y me apruebo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Si sufre de mareos cuando viaja en auto, en avión o en barco, necesita equilibrar sus órganos. El problema está en los ojos y los oídos, pero conviene empezar por los oídos.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Inicie con un masaje en todos los dedos, especialmente las zonas altas y las partes correspondientes a los oídos, después siga con el hígado, los riñones, la vesícula, el sistema nervioso, el timo, las glándulas suprarrenales y el páncreas. Aplique entonces el tratamiento a los nervios ópticos, hasta eliminar las áreas dolorosas correspondientes a los ojos.

MASTOIDITIS

Es una infección de la apófisis mastoides o hueso mastoideo del cráneo. Está localizado por detrás de la oreja.

Louise L. Hay:
Causa probable: Cólera y frustración. Deseo de no enterarse de lo que sucede. Frecuente en los niños. Miedo a infectar el entendimiento.
Nuevo modelo mental: La paz y la armonía divinas me rodean y me invaden. Estoy en un oasis de paz, amor y alegría. Todo está bien en mi mundo.

MEDICAMENTOS

TRATAMIENTOS CON MEDICAMENTOS

MEDICAMENTOS SIMPATICOTÓNICOS (que aumentan la simpaticotonía y frenan la vagotonía)
_ Cortisona
_ Anfetaminas
_ Antibióticos en general
_ Quimioterápicos
_ Radioterapia
_ Antinflamatorios

MEDICAMENTOS VAGOTÓNICOS (que aumentan la Vagotonía)
_ Somníferos
_ Antidepresivos
_ Neurolépticos
_ Algunas drogas como la cannabis

LOS MEDICAMENTOS Y LAS FASES

• Los seres humanos reaccionan de una manera diferente a los medicamentos, según el conflicto que están teniendo o si están en fase activa o no.
• Ej 10 personas que tengan igual peso, enfermedad, igual tratamiento (20 mg de cortisona)..
• 1 persona hace alergia a la cortisona….eccema
• 2 persona --- úlcera de estómago
• 3 persona --- osteoporosis
• 4 persona --- cara hinchada, bigotes.
• Hay en medicina unos 20 efectos secundarios a la cortisona, ¿Como entender esto biológicamente?

• ***Con las fases de la enfermedad***

Ej.: Persona que tiene un biochoc de separación. Le aparece un eccema. Le dan cortisona y pasa a doble o triple **simpaticotonía.** A partir de ese momento el conflicto biológico inconsciente se ha amplificado. La persona puede estar colérica, irritable....etc.
Si se está en simpaticotonía, hay que evitar los simpaticotónicos, porque se amplifican los síntomas.

EL MEDICAMENTO SOLO ACTUA COMO AMPLIFICADOR

Ej. Esclerosis múltiple El paciente en esta enfermedad tiene síntomas en la fase de conflicto activo y también en la fase de reparación,
C.A.¨porque no hay que moverse¨ En vagotonia el edema va a distender las neuronas, por lo tanto la información tendrá dificultades en pasar y esto demorará semanas el tratamiento: se dan perfusiones de cortisona y hay 2 tipos de resultados:
• Pacientes con remisión total (tratamiento en fase de vagotonia)
• Pacientes donde no cambia nada o pueden amplificar sus síntomas que es la fase de simpaticotonía.

LA HOMEOPATÍA: se puede dar tanto en simpaticotonía como en vagotonía. Cuando se da en vagotonía ayuda al cuerpo a remontarse y cuando se da en simpaticotonía ayuda a que la emoción vuelva a la conciencia.

El ALCOHOL: afecta según el estado de ánimo de la persona o la fase en que esté. Por lo tanto las reacciones pueden ser diversas:
– En vagotonía: desde dolores de cabeza, sueño, estar tristes...
– En simpaticotonía: agresivos, tener alucinaciones paranoias...
– Entre simpaticotonía y vagotonía: eufóricos, liberado de problemas, todo es posible y caemos en vagotonía.

EFECTO PLACEBO: efecto psicológico en el paciente de algunos medicamentos desprovistos de principios activos. Es La mente sobre la materia, el estado de ánimo influyendo en los procesos curativos. Se ha constatado que ninguna píldora, inyección o intervención quirúrgica está exenta completamente del llamado efecto placebo. La confianza en el tratamiento clínico que se aplica influye de forma positiva en la curación del enfermo.

EFECTO NOCEBO: que sería el efecto psicológico contrario. A pesar de recibir un medicamento efectivo, un paciente podría empeorar su estado si se le informa que el medicamento puede no ser adecuado o que se duda de su eficacia o cualquier información negativa sobre el tratamiento. Rechazo por parte del paciente a la medicación por considerarla nociva (ejemplo: enfermo de cáncer que recibe quimio en contra de su voluntad)

MÉDULA ESPINAL

Ver. Leucemia

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa las más profundas creencias sobre uno mismo. La forma de apoyarse y cuidarse.
Nuevo modelo mental: El Espíritu Divino es la estructura de mi vida. Estoy a salvo. Soy amada y estoy completamente apoyada.

MÉDULA SUPRARRENAL

(Ver Riñon)

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Fuerte estrés insoportable, insufrible.

MÉDULA ÓSEA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Aquí tiene lugar la producción de sangre.

Conflicto: Desvalorización total y absoluta.
Resentir: “La vida ya no tiene sentido".

MEGALOMANÍA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Constelación de conflictos de desvalorización (como madre, padre, esposa...)

El individuo va a mostrar una conducta de dominio, creyéndose superior a sus hijo o pareja. Esto le permite solucionar su desvalorización y le lleva a una conducta que él cree merecer por méritos.
Se pueden observar diferentes matizaciones del delirio de grandeza en función del contenido de los conflictos. Ante una desvalorización de tipo sexual, por ejemplo, se va a expresar en contenidos de potencia sexual, con relación a la pareja o al grupo.
En todos ellos se puede presentar una sintomatología de **miedo-pánico**.

Sentido biológico: Recuperar la valorización.

MELANINA

4ª Etapa (Relación).

Úlcera epitelial de la cara interna de la epidermis, que contiene pigmento melanótico:

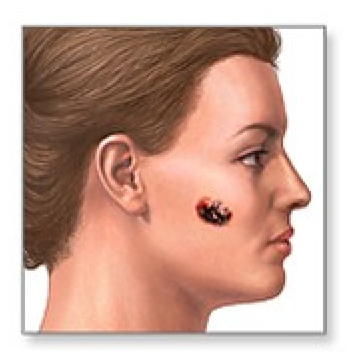
Conflicto: Separación brutal, horrible, de un ser querido, o muy apreciado.

Ejemplo:
"Tu padre sufre un accidente en moto y el cerebro es aplastado"

MELANOMA

2ª Etapa (Protección).

Conflicto: Protegerse de los rayos del sol = Padre. La función del melanoma es protección pero en una tonalidad fuerte. Un conflicto fuerte. Conflicto de mancha, ataque a la propia integridad, conflicto de sentirse o estar desfigurado. Ej: tras amputación de la mama. Mancillamiento en sentido real o figurado.
Resentir: "Me protejo del sol o de la mirada del padre real o simbólico". "Eres un cerdo" o "eres una mierda". "Me han hecho algo sucio me han ensuciado." "He perdido mi integridad".



MEMORIA

Conflicto: No poder asimilar algo (el pedazo).

MENINGES

2ª Etapa (Protección).

Ver. Hidrocefalia.

Protección a nivel de cerebro y médula.

Conflicto: Conflicto de desvalorización y territorio ligado con el sentido de la zona cortical adyacente (tono).
Resentir: "Miedo a perder la cabeza". "Miedo a la locura". "Yo protejo al jefe de la empresa, al cabeza de familia".

Buscar transgeneracional casos de internamiento por locura.
También lo simbólico. Cabeza = Padre, jefe.

EJemplo:

Niños que han nacido con forceps; miedo a volverse loco; sentirse tonto en los estudios.
-Cuando me he encontrado esta semana con el paciente esquizofrénico, le he pedido que haga deporte, no le pido que analice sus sueños, ya que refuerzo su abstracción. Si tenéis un

enfermo mental en terapia, pedirle que haga jardinería, que plante, que toque tierra, que trabaje en lo concreto.
-Para las *meninges*, es cierto que, a nivel simbólico, puede haber el miedo a la locura. Puede ser igualmente "*yo protejo al jefe*", la "*cabeza de familia*", la "*cabeza de la empresa.*

A nivel de cerebro, primero está la piel, luego el periostio (capa que recubre el hueso), el hueso y las meninges (3 capas):

- Duramadre (2 capas externas)
- Aracnoides (central)
- Piamadre (capa interna)

Entre ellas fluye el líquido cefalorraquídeo.
Funciones:

- Protección química (filtrar sustancias, fármacos)
- Protección biológica (el líquido cefalorraquídeo, amortigua golpes, lubrica, nutre…)

Patologías:

- Meningiomas (tumores).
- Meningitis (inflamaciones de la meninge).
- Hemorragia subaracnoidea (3ª etapa).

Sentido biológico: Debo proteger mi cabeza. Produciré más substancias que me permitan:

- No hacerme daño.
- Proteger mi capacidad Intelectual.

Meningitis cerebroespinal:

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia contra la vida. Pensamientos inflamados.
Nuevo modelo mental: Dejo marchar todo reproche y acepto la tranquilidad y alegría de la vida.

MENINGITIS

2ª Etapa (Protección).

Resentir: "Tengo miedo por mi cabeza y lo que se encuentra en su interior.

Meningitis cerebroespinal:

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia contra la vida. Pensamientos inflamados.
Nuevo modelo mental: Dejo marchar todo reproche y acepto la tranquilidad y alegría de la vida.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una inflamación de las meninges, es decir, de las membranas que rodean y protegen al encéfalo y la médula espinal.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta enfermedad puede ocasionar la muerte si no se le atiende a tiempo, por lo cual el mensaje que comunica se relaciona con la vida y la muerte. Se manifiesta en alguien que vive de pronto algo muy difícil de aceptar, y por lo que siente mucha ira. Para dicha persona, ese acontecimiento inesperado y violento es una gran desgracia. Vive en estado de choque emotivo. También hace demasiados esfuerzos intelectuales para comprender.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que recibes con esta enfermedad es muy importante. Se presenta para que te des cuenta de que crees en algo que es nefasto para ti en este momento. Este gran enojo, y quizás el sentimiento de culpa que experimentas porque te impides vivir con alegría y felicidad, están a punto de causarte la muerte. Tu cuerpo te dice que es momento de permitirte vivir porque reencarnaste en este planeta con una meta precisa, y mientras no la consigas, te faltará algo para conocer la felicidad verdadera. Tienes derecho a vivir como todo lo que vive en este planeta.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MENISCO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Sirve para adaptar y amortiguar.

Conflicto: Conflictos de adaptar y amortiguación. (Simbólico).c Conflicto de adaptación a las órdenes.
Resentir: "No puedo adaptarme a las órdenes que vienen de arriba, de encima mío". "De tanta presión, no puedo amortiguar". "Yo amortiguo y amortiguo y al final no puedo más". "Un poco más de flexibilidad por favor".

MENOPAUSIA

No es una enfermedad, es un fenómeno natural y biológico.
Síntomas: Sofocos, osteoporosis, depresión, sequedad de vagina, edemas, cartucheras, etc.

Conflicto: Es un conflicto para cada síntoma y deben ser tratados individualmente.

La pregunta: ¿Sigo siendo válida? ¿Estoy bien físicamente?

Problemas de la menopausia , miedo a envejecer, miedo a dejar de ser deseable, sensación de cualquier tiempo pasado fue mejor. Amargura por las oportunidades perdidas. Rechazo de una misma.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo a dejar de ser deseable. Rechazo de uno misma. Miedo a envejecer. Sensación de valer muy poco.

Nuevo modelo mental: Estoy equilibrada y en paz en todos los cambios de ciclo. Bendigo mi cuerpo con amor.

CROMOTERAPIA:

Descripción: La menopausia puede presentar fenómenos asociados como sopor, nervios, crisis de angustia o sencillamente malestares de tipo general.
Una de las soluciones más eficaces es el tratamiento alternativo de hormonas, pero no todas las mujeres lo aceptan. En todo caso, esta terapia resulta bastante efectiva como complemento.

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Primero presione las zonas correspondientes a la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales, el páncreas y los ovarios. Tonifique el hígado, los riñones, el corazón y el bazo. El tratamiento debe darse por unos veinte minutos diarios.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La menopausia es un fenómeno natural que se produce en la mujer alrededor de los 50 años. Se da por hecho que la mujer sufrirá de bochornos, fatiga, insomnio y nerviosismo.

BLOQUEO EMOCIONAL: La menopausia es una transición natural en el curso de la vida de la mujer. Aquella que experimenta los problemas citados antes, no acepta envejecer. Además, como sus años de reproducción se terminan con la menopausia, a esta mujer le resulta difícil aceptar el fin de una de las funciones femeninas más importantes. Debe pasar de la procreación a la creación por sí misma, es decir, deberá utilizar más su principio masculino para vivir esta etapa de manera fácil y cómoda. A las mujeres que tienen dificultad para aceptar su principio masculino, les cuesta más trabajo asumir este período.

BLOQUEO MENTAL: Cuanto más difícil te resulte vivir el período de la menopausia, más te dice tu cuerpo que no tengas miedo de la transición a la vejez. Aunque pierda algunas de sus funciones, puedes seguir creando tu vida. Debes también revisar tu definición de vejez. Envejecer no quiere decir morir, quedarse inválida o incapacitada, ser indeseable, quedarse sola o ser inútil y no poder ya emprender algo nuevo. Generalmente, con la edad, la persona se vuelve más sabia porque tiene más experiencia y dispone de muchas más herramientas para enfrentar cualquier situación. A partir de ahora debes permitirte crear para ti. Por lo general, antes de la menopausia la mujer está ocupada en procrear y crear para los demás. Ahora es tu turno. Crear para ti, utilizando tu principio masculino, quiere decir darte tiempo para reflexionar, tomar tus decisiones con calma y permitirte más tiempo para estar sola contigo misma.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas

---

MENORRAGIA

Menstruaciones abundantes o fuera de los límites de 6, 7 días.

Menstruaciones abundantes , se deben a que la mujer está sometida a un estrés emocional excesivo, combinado con la creencia de que no tiene ningún poder de elección en su vida y de que sus opciones están controladas por otros.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es la exageración del flujo menstrual en cantidad y duración.

BLOQUEO EMOCIONAL: El hecho de perder mucha sangre se relaciona con la pérdida de alegría en la vida. Si el flujo abundante se manifiesta después de la colocación de un dispositivo intrauterino, la mujer con este problema recibe el mensaje de que siente dolor por el hecho de impedir un embarazo. Desea tener un hijo, pero se deja llevar por sus temores o por alguna influencia externa.

BLOQUEO MENTAL: Dedica un tiempo a averiguar qué podría suceder de desagradable o difícil si te permitieras tener un hijo. Después, pregúntate si ello responde a la realidad o si tienes una imaginación demasiado fértil, o incluso si te dejas influenciar demasiado por los demás. Si realmente no te puedes permitir el hecho de tener un hijo ahora, concédete el derecho de posponer ese proyecto para más tarde, sin sentirte culpable.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MENSTRUACIÓN

Ver. Síndrome premenstrual, Menorragia, Amenorrea, Dolores menstruales.

Louise L. Hay:
Causa probable: Rechazo de la feminidad. Culpa, temor. Idea de que los genitales son algo sucio o pecaminoso.
Nuevo modelo mental: Acepto todo mi poder de mujer y acepto como normales y naturales todos los procesos de mi cuerpo. Me amo y me apruebo.

Síndrome premenstrual:

Louise L. Hay:
Causa probable: Confusión que domina. Entrega del poder a influencias externas. Rechazo de los procesos femeninos.
Nuevo modelo mental: Asumo el control de mi mente y de mi vida. Soy poderosa y dinámica. Todo mi cuerpo funciona a la perfección. Me amo.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Debe comenzar el tratamiento unos cinco días antes del período y continuarlo hasta que termine.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Trataremos las glándulas tiroides y pituitaria, el sistema nervioso, el timo, el páncreas, las suprarrenales y los ovarios.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas asociados son amenorrea, dolores menstruales, inflamación, dolores en los senos, dolores en la pelvis, menorragia y metrorragia..

BLOQUEO EMOCIONAL: Todo problema menstrual en la mujer indica que ésta tiene dificultad para aceptar su feminidad, sobre todo después de la adolescencia. Actúa en reacción a su

madre, que fue su primer modelo de mujer. Esto no quiere decir que no sea femenina, sino que le resulta poco envidiable el rol de mujer porque debe seguir demasiadas "reglas". De manera inconsciente, hubiera preferido ser hombre, incluso hasta el extremo de estar resentida con los que hacen cosas que ella cree no poder hacer por ser mujer. Suele esforzarse en comportarse como un hombre, pero en su inconsciente se siente culpable por ello.

BLOQUEO MENTAL: Con tus problemas de menstruación, tu cuerpo te dice que lo que decidiste en la infancia con respecto a la mujer en general, no es la realidad. Esta forma de ver a la mujer en general, no es una realidad. Esta forma de ver a la mujer te hace daño y entorpece tu felicidad. Tus reacciones en contra te producen emociones que perjudican tu paz interior. Puedes hacer lo que quieras, sobre todo ahora que cada vez más mujeres realizan actividades antes reservadas sólo a los hombres. Ya no tienes que seguir las "reglas" aprendidas con respecto a las diferencias entre las funciones de la mujer y del hombre. En lugar de envidiarlos, te beneficiaría desearlos, pues ello te permitiría establecer una hermosa relación hombre-mujer. Aun cuando en ocasiones elijas actuar como uno de ellos, date el derecho de necesitarlos sin llegar a ser dependiente. Si dejas de querer hacer todas las funciones del hombre, tendrás más oportunidades de dejar sitio para el hombre deseado. También es posible que tus problemas provengan de creencias populares transmitidas por tu familia. Quizás te hicieron creer, cuando eras niña, que menstruar era vergonzoso, pecaminoso, una enfermedad, etc. ...

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

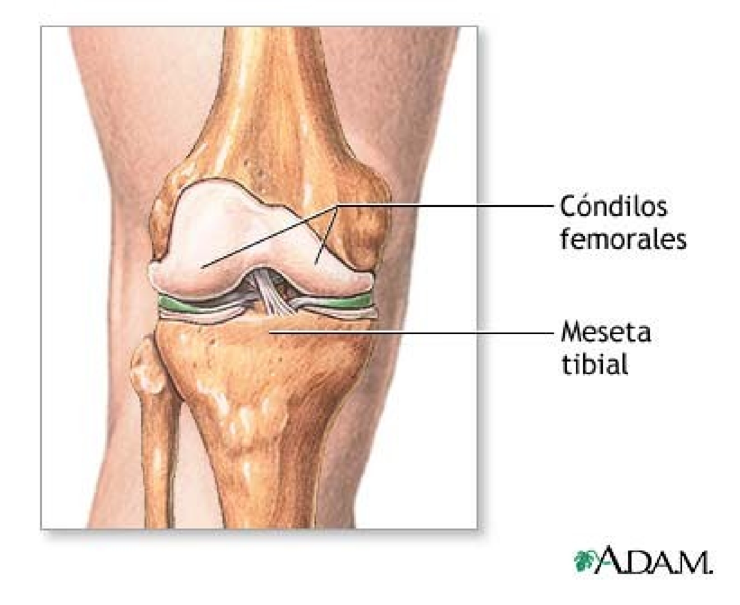
MESETA TIBIAL, Rodilla

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Ver rodilla.

Las mesetas tibiales son parecidas a una balanza de la justicia, simbólicamente es la justicia: Cuando las personas han sido obligadas a someterse a la autoridad.

Conflicto: Sumisión.
Resentir: " *No puedo hacer lo que quiero*" *"No quiero someterme a la ley del padre"*



MESODERMO ANTIGUO

Lámina lateral: mesotelio de las cavidades serosas: hojas parietal y visceral del peritóneo, de la pleura y del pericardio. Somite: dermis cutáneo.

BOLSAS
MENINGES
PIEL (dermis)
PERICARDIO
PERITONEO
PLEURA
SENOS: glándula, dermis
TROMPA DE EUSTAQUIO

MESODERMO NUEVO

Lámina lateral: corticosuprarrenal, músculos de las vísceras y de los vasos sanguíneos, ganglios y vasos linfáticos.
Lámina intermediaria: sistema urogenital, gónadas, canales y glándulas anexas.
Somites: esqueleto, músculos estriados, tejido conjuntivo de sostenimiento flojo o modelado, dentina.

ARTICULACIÓN
MANDÍBULAS
CORAZÓN
CORTICOSUPRARRENALES
DENTINA
GANGLIÓN
GÓNADAS: ovarios, testículos (zona intersticial)
HIPODERMIS
MÚSCULOS LISOS Y MÚSCULOS ESTRIADOS
HUESOS
BAZO: plaquetas
RIÑONES: parénquima
SANGRE
TENDÓN
TEJIDO CONJUNTIVO
ÚTERO: músculos lisos
VASOS LINFÁTICOS
VENA

METEORISMO

Gases abdominales, Exceso de.

Louise L. Hay:
Causa probable: Rechazo de la feminidad. Culpa, temor. Idea de que los genitales son algo sucio o pecaminoso.

Nuevo modelo mental: Acepto todo mi poder de mujer y acepto como normales y naturales todos los procesos de mi cuerpo. Me amo y me apruebo.

METÁSTASIS PULMUNARES

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Conflicto de diagnóstico. Si la persona siente que va a morir por un diagnóstico de cáncer. Los alvéolos empezarán a generar más células para poder incrementar el intercambio y poder sobrevivir.

MICCIÓN FRECUENTES

(Significado) – Falta de expresión de sentimientos negativos: odio, resentimiento, Inconformidad, insatisfacción, irritación. Tiene que ver con las relaciones con los demás.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Sacar todos esos sentimientos a la luz.
Afrontar los miedos.

MICOSIS

1ª Etapa (Supervivencia)

Infecciones por hongos. La micosis se alimenta de sustancias muertas.

Conflicto: Rol del limpiador, papel del sepulturero. Relación con la muerte, con la representación que tiene la persona de la muerte.

¿Cuales son las sustancias muertas para ti?
A veces es reparación, a veces estrés.

Louise L. Hay:
Causa probable: Creencias estancadas. Aferramiento al pasado. Negación de las propias necesidades. Falta de apoyo a uno mismo.
Nuevo modelo mental: Vivo dichosa y libre en el momento presente. Elijo apoyarme de forma alegre y amorosa.

MICROBIOS

Todas las enfermedades autoinmunes.

Conflicto: Desvalorización, impotencia y culpabilidad.

MIEDO AL VACÍO

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Conflicto: Sentirse sin nada y sin referencias.

MIGRAÑAS

Migrañas de estrés:
Conflicto: Conflicto de controlar y buscar siempre una solución a todo. No tomar decisiones.
Resentir: "Debo hallar una solución con mis pensamientos".

Puede haber un conflicto de reparación de riñón (retención de líquidos).

De fin de semana: Vagotonia: "No tengo derecho a la felicidad".
Premenstrual: Desvalorización: "No me siento a la altura". "No soy capaz". "Tengo miedo de quedarme embarazada". "Tengo demasiadas cosas que hacer". "Debo ser muy eficaz en lo que hago".

Migrañas, las pueden producir muchos factores, desde un estreñimiento, tensión nerviosa, stress, ayuno, intolerancias y alergias ante un alimento, insatisfacción sexual (falta orgasmos), resistencia ante el fluir de la vida, auto-critica, invalidación de uno mismo, miedo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Aversión a ser manejada. Resistencia al fluir de la vida. Temores sexuales. (La masturbación suele aliviarla.)
Nuevo modelo mental: Me relajo en el fluir de la vida y dejo que ella me proporcione todo lo que necesito, con comodidad y facilidad. La vida está a mi favor.

DOLORES DE CABEZA

Provienen del hecho de desautorizarnos a nosotros mismos. La próxima vez que le duela la cabeza, deténgase a pensar cómo y cuándo ha sido injusto con usted mismo. Perdónese, no piense más en el asunto, y el color de cabeza volverá a disolverse en la nada de donde salió. Las migrañas o jaquecas se las crean las personas que quieren ser perfectas y que se imponen a sí mismas una presión excesiva. En ellas está en juego una intensa cólera reprimida. Es interesante señalar que casi siempre una migraña se puede aliviar masturbándose, si uno lo hace tan pronto como el dolor se inicia. La descarga sexual disuelve la tensión y, por lo tanto, el dolor. Tal vez a usted no le apetezca masturbarse en ese momento, pero vale la pena probarlo. No se pierde nada.

DOLORES DE CABEZA CROMOTERAPIA:

Descripción: Aun cuando acostumbramos tratarnos los dolores de cabeza con un solo medicamento como la aspirina, esta afección indica la existencia de algún otro trastorno en el organismo o una tensión emocional que pueden estar asociados algunos de los órganos principales del cuerpo. Así que la recomendación acostumbrada será, si persisten las molestias, que veas a tu médico o naturópata de confianza.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Debemos presionar las yemas de los dedos que se refiere al área de los ojos y los oídos, continuando por la parte exterior del pulgar, en dirección al tobillo, que se relaciona con el área de la columna vertebral. También trataremos las áreas de la pituitaria, el tiroides, el sistema nervioso, las suprarrenales, el hígado y los riñones, toda la zona del cuello y prestando

atención a los puntos dolorosos. Si le duele la parte izquierda de la cabeza, presione la parte izquierda del pie. Si el dolor aparece en mitad de la cabeza, presione el centro, etc.

MIGRAÑAS CROMOTERAPIA:

Descripción: Debemos analizar la dieta que tenemos, porque se ha demostrado que ciertos alimentos favorecen las crisis, por ejemplo, el chocolate, los quesos fuertes, los cítricos, el alcohol, los plátanos demasiado maduros y las grasas.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Iniciamos aplicando un masaje en los puntos relacionados con los senos nasales, después, trabaje enérgicamente la zona alta del pie, debajo de los dedos, desde el pulgar hasta el meñique, teniendo cuidado de no hacerse daño con las uñas, siga con los puntos de los ojos y los oídos. Finalmente, aplique el masaje a la zona de la pituitaria, la glándula tiroides, el sistema nervioso, el timo, las suprarrenales, páncreas, hígado y riñones.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se caracteriza por la aparición violenta de dolores intensos en un lado de la cabeza, a menudo acompañados de náuseas y vómitos, que pueden durar algunas horas o varios días.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta enfermedad tiene una relación directa con el YO SOY de la persona afectada. En general se manifiesta en la persona que no se concede el derecho de ser lo que quiere, incluso antes de que la migraña aparezca. Las migrañas se producen en la persona que se siente culpable por atreverse a cuestionar a aquellos que tienen mucha influencia sobre ella.
Incluso puede no ser consciente de lo que realmente quiere. Con frecuencia vive en el "no puedo", hasta el extremo de vivir a la sombra de alguien. Además, las personas que sufren de migrañas suelen tener dificultades en su vida sexual porque no están en contacto con su poder creativo, simbolizado por la región de los órganos genitales.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces de migrañas, sólo te queda plantearte la pregunta siguiente: "Si todas las circunstancias hubieran sido o fueran perfectas a mi alrededor, qué es lo que hubiera querido SER o qué es lo que quiero SER ?". A continuación, observa lo que te ha impedido manifestarlo hasta este momento y descubrirás la forma de pensar que te perjudica, que te impide ser tú mismo. Ya no necesitas creer que dependiendo de los demás vas a sr más querido. Por el contrario, concédete el derecho de tener esos temores y de tomarte el tiempo necesario para llegar a tu meta.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MIODISTROFIA

Ver: Esclerosis múltiple lateral

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: No poder huir o seguir, acompañar (piernas), de no poder sujetar o rechazar (brazos, manos), o de no poder esquivar (musculatura de la espalda y el hombro). No encontrar ya salida o no saber por donde empezar (parálisis de piernas).

MIOMA UTERINO

1ª Etapa (Supervivencia)

Tumor benigno, crece en el útero, provoca infertilidad, aborto o parto prematuro. Casi nunca aparece en personas más jóvenes de 20 o menopáusicas. Función: Rellenar el útero (antes de los 20 o en la menopausia, no tiene sentido)

Resentir: "Hay un vacío en la casa y debo llenarlo". "Quiero tener un hijo pero no puedo o no he podido (aborto)". "No soy capaz de encontrar una pareja".

MIOPÍA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de miedo por la espalda. El peligro está cerca o se acerca.
Resentir: "Mi ojo debe ser perfecto de cerca". "Huyo de la realidad cercana a mí, me molesta demasiado". "No soporto a alguien que se ha ido lejos". "Lo que está lejos no lo quiero ver". "No quiero ver lo que hay cerca de mí".

Hay dos sentidos biológicos.

1. **El peligro está cerca de mí.**
2. **No quiero ver lo que está más lejos.**

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo al futuro. Desconfianza del porvenir.
Nuevo modelo mental: Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una anomalía visual. El ojo miope tiene la vista corta. Sólo ve con claridad los objetos cercanos y percibe con dificultad los lejanos.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona miope tiene miedo de lo que pueda pasar en el futuro. Basta con recordar aquello que temía, con respecto al porvenir, en el momento de quedarse miope, para conocer su causa. Debe señalarse que muchos adolescentes se vuelven miopes durante la pubertad. Tienen miedo de crecer porque perciben al mundo de los adultos como inseguro para ellos. Por otro lado, la persona miope suele estar muy preocupada por sí misma en comparación con su interés por los demás. Le cuesta más trabajo abrirse a las ideas de los demás que a las suyas. Le falta generosidad de espíritu.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes miopía, acepta la idea de que los acontecimientos que te asustaron en el pasado no tienen que seguir causándote miedo. Ábrete a las ideas nuevas procedentes del exterior y reconoce que no eres la misma persona de antes. Haz frente a las situaciones a medida que se presentan y deja de esperar lo peor. Es tu imaginación la que te hace tener miedo, no la realidad. Aprende a ver tu porvenir con más agrado y más alegría de vivir. Acepta también las ideas y las opiniones de los demás con alegría, aun cuando no concuerden con las tuyas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MONONUCLEOSIS INFECCIOSA

4ª Etapa (Relación).

La **mononucleosis infecciosa**, también conocida como **fiebre dura**, **enfermedad de Pfeiffer** o vulgarmente como **enfermedad del beso**, es una enfermedad infecciosa causada por el virus de Epstein Barr (VEB) que pertenece a la misma familia del virus del herpes. Con mucha menos frecuencia puede ser producida por el Citomegalovirus y en un 1% de los casos por *Toxoplasma gondii*.

Conflicto: Desvalorización. Palabra clave: Confrontación.
Resentir: "Tengo miedo de enfrentarme a una situación".

Mononucleosis, enfado y rabia por no recibir amor y aprecio.

Diccionario Jacques Martel:
Mononucleosis Frecuentemente relacionada con un gran miedo de deber afrontar una situación que me llevaría a comprometerme en el plano afectivo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Sobreesfuerzo, más allá de los propios límites. Temor a no valer lo suficiente. Agotamiento del apoyo interior. Virus del estrés.
Nuevo modelo mental: Me relajo y reconozco mi valía. Valgo mucho. La vida es fácil y dichosa.

(FIEBRE GLANDULAR, ENFERMEDAD DE PFEIFFER):

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado por no recibir amor y aprecio. Negligencia con uno mismo.
Nuevo modelo mental: Me amo, me valoro y me cuido. Me tengo a mí mismo y eso es suficiente.

MORDEDURAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Cólera vuelta hacia adentro. Necesidad de castigo.
Nuevo modelo mental: Soy libre.

MUCOSAS

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Siempre son conflicto de separación.

MUCOSA NASAL *Úlcera:*

Conflicto: Conflicto nasal que tiene algo que ver con el interior de la nariz.
Resentir: "Algo huele mal". "Me huele que va a haber una movida..."

MUCOSA BUCAL (Ver paladar) *Úlcera:*

Conflicto: Conflicto de boca o de lengua.
Ejemplo: un conductor tiene que soplar en un alcoholímetro y ve retirado su carnet de conducir

---

MUJER, Problemas de la

MUJER, PROBLEMAS PROPIOS DE LA

Louise L. Hay:
Causa probable: Negación de una misma. Rechazo de la feminidad y del principio femenino.
Nuevo modelo mental: Disfruto de mi feminidad. Me gusta mucho ser mujer. Amo mi cuerpo.

MÚSCULO-ESQUELÉTICO (Estriado)

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: No poder escapar (piernas), de no poder empujar o agarrar algo (brazos).

MÚSCULOS

3ª Etapa. (Movimiento, valoración)

Músculos es impotencia. El músculo del útero tiene que ver con la normaç

Conflicto: Desvalorización (de actividad física) + impotencia.
Resentir: "Para que hacer músculo si estoy seguro de perder la pelea?

<u>Músculo</u>
Formado por fibras musculares
Su función principal es el **movimiento:**

- Desplazamiento, actividad, ajetreo, acción, actividad, avance, dinamismo, locomoción, flujo, propulsión…

Hay tres tipos:

- Musculo liso: involuntario, paredes vísceras huecas

- Músculo cardíaco: forma las paredes del corazón, altamente especializado
- **Músculo estriado**: voluntario o esquelético, se inserta en tendones o aponeurosis

MUSCULARES PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he opuesto resistencia a los cambios y evitado las experiencias nuevas.

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy seguro y decidido, la vida supone cambios y lecciones nuevas; las aprendo con habilidad y camino con seguridad.

LPROBLEMAS MUSCULARES LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas musculares más comunes son los dolores o la debilidad.

BLOQUEO EMOCIONAL: Los músculos hacen posible el movimiento de las extremedidades, por lo que todo problema muscular indica una falta de motivación y sobre todo una falta de voluntad para ir hacia donde la persona desea.

BLOQUEO MENTAL: No es tu debilidad o dolor muscular lo que te impide moverte, sino tu debilidad interior, ocasionada por un miedo a llegar a tu meta. Tu cuerpo te dice que avances, que vuelvas a establecer contacto con tu voluntad y que tienes todo lo necesario para lograrlo. No te queda más que volver a tomar conciencia de tu fuerza interior. Deberás hallar una buena razón que te motive a fin de volver a dirigirte hacia lo que realmente quieres.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

MUSLOS

DOLOR EN... LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: En general, cuando una persona se queja de dolor en un muslo, es bastante difícil diagnosticar la causa física real.

BLOQUEO EMOCIONAL: El muslo es el enlace entre la pierna, que nos lleva hacia delante, y la cadera; su significado metafísico tiene que ver con los deseos y las sensaciones. Al muslo también lo recorren importantes vasos arteriales y venosos que aseguran la vascularización de las piernas.
Como los vasos sanguíneos tienen relación con la circulación de la alegría, el dolor en un muslo está relacionado con una dificultad para encontrar placer en los proyectos futuros debido a una parte nuestra demasiado seria. La persona que sufre de dolor en el muslo se contiene y con frecuencia quiere probar su valor a alguien o a los demás.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que te envían tus muslos es que te permitas realizar los deseos del niño que mora en ti y que quiere jugar y divertirse. Esto no quiere decir necesariamente que debas olvidar tu lado serio, sino que aprendas a equilibrar mejor las necesidades del adulto y del niño que llevas dentro. No debes creer que tengas que escuchar siempre a tu parte adulta (que es el eco de la voz de mamá y papá). Tú eres ahora tu propio jefe.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

MUSLOS ENORMES

Coléricamente engrosados por la celulitis, llenos de resentimientos infantiles. Con frecuencia, no querer hacer algo produce algún problema menor en las piernas.

MUÑECA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Tiene que ver con lo que hago, relacionada con el gesto del trabajo. La precisión de movimientos.

Conflicto: Quistes = Negación de la realidad.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el movimiento y la soltura.
Nuevo modelo mental: Manejo todas mis experiencias con sabiduría, amor y naturalidad.

LISA BOURBEAU

Bloqueo físico: Los problemas más comunes son: dolor, esguince y fractura.

Bloqueo emocional: Cualquier articulación representa la flexibilidad de la persona, por lo que un problema en la muñeca denota una falta de flexibilidad en su forma de decidir para qué deben servir sus manos. Esta persona no se concede el derecho a utilizarlas para hacer algo que le plazca por miedo a no estar a la altura o a equivocarse. Por lo tanto, las utiliza para hacer otras cosas intentando probar su valor de este modo. Se exige demasiado y quizás piense que no se merece hacer un trabajo divertido; se siente culpable por ello. Suele ser una persona que trabaja con sus propios medios y haciendo grandes esfuerzos.

Bloqueo mental: Tu muñeca te dice que tu forma de pensar es demasiado rígida. Si crees que lo que quieres hacer es demasiado para ti, que no estás a la altura de esa tarea, tu cuerpo te dice que no es cierto. Y, al contrario, si crees que alguien abusa de ti por medio de lo que haces, tu cuerpo te dice que no es cierto. Cualquier tarea debe ser hecha con amor y no con miedo, culpabilidad o expectativas. Además, si la muñeca derecha es la afectada, ello se relaciona con tu capacidad de dar; si es el lado izquierdo, con tu capacidad de recibir. El mensaje que recibes es que te sueltes y actúes con amor, aceptación y agradecimiento. También puedes permitirte obtener ayuda u orientación.

Bloqueo espiritual: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

N

NALGAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan poder. Nalgas fláccidas, pérdida de poder.
Nuevo modelo mental: Uso sabiamente mi poder. Soy fuerte. Todo está bien.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La definición se refiere a un dolor general en las nalgas.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona a la que le duelen las nalgas siente emociones que surgen del hecho de no poder controlar una situación o a una persona. Sus problemas se relacionan con asuntos de orden físico como el dinero, el trabajo o los planes para el futuro. Es una persona que no acepta ser la protagonista de los acontecimientos. Quiere controlarlo todo.

BLOQUEO MENTAL: Tu dolor en las nalgas te indica que debes ceder y que no puedes controlarlo todo, aun cuando tus ideas sean excelentes. Debes dejar que los demás tomen sus decisiones, y sobre todo, darles el derecho de no consultarte en su elección. No tienes por qué creer que debes proteger siempre a los demás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

NARCOLEPSIA

Síndrome de Galineau. Somnolencia irresistible durante el día.

Louise L. Hay:
Causa probable: Incapacidad de arreglárselas. Miedo extremo. Deseo de huir de todo. Deseo de no estar aquí.
Nuevo modelo mental: Confío en que la Sabiduría Divina me guía y me protege en todo momento. Estoy a salvo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Esta enfermedad, también llamada "mal del sueño", es una alteración de los procesos de regulación del sueño y la vigilia. Se manifiesta como un repentino ataque de sueño. Este sueño, en general muy breve, puede presentarse hasta un centenar de veces al día.

BLOQUEO EMOCIONAL: Este trastorno se manifiesta en una persona que tiene dificultad para reconocer sus necesidades de descanso y de trabajo. Cuando se supone que está descansando, sigue trabajando aunque sea con el pensamiento, y cuando trabaja, sueña con descansar o con dejar de hacerlo. En general, es alguien a quien le resulta difícil dejar de trabajar y que da la impresión de estar siempre muy ocupado. Sus actividades no están bien equilibradas.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes este padecimiento, seguramente también tienes problemas para descansar y dormir profundamente durante la noche. El mensaje que te envía tu cuerpo es que dejes de creer que siempre debes estar activo para que te reconozcan como una buena persona o para que te quieran y te respeten. Ha llegado el momento de que, cuando decidas descansar, te permitas parar por completo sin sentirte culpable, lo cual seguramente será la parte más difícil. Con la práctica, lo lograrás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

NARIZ (Hemorragia)

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Sexualidad y las cosas ocultas.
Resentir: "Quiero irme de esta familia". "Quiero que alguien de la familia se vaya". "Tengo la sensación de que algo pasará". "Miedo a la muerte (va cargado de oxígeno que es vida)". "Sangro para ratificar que estoy vivo".

Nariz:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el reconocimiento de uno mismo.
Nuevo modelo mental: Reconozco mi capacidad intuitiva.

NARIZ HEMORRAGIA

Louise L. Hay:
Causa probable: Necesidad de reconocimiento. Sensación de no ser valorado. «Nadie se fija en mí.» Ansia de amor.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Reconozco mi verdadero valor. Soy una persona maravillosa.

NARIZ (Pólipos)

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Oler algo sucio.
Resentir:
Mucosa: "No soporto más su olor, su presencia".
Territorio: "Presiento el peligro, el depredador, el olor de la leona". "presiento la caza, la presa, un buen golpe". ""¿Que traman? Hablan de mí. (Paranoia olfativa)". "Me esconden algo, andan con tapujos".
Angustia: "Huele mal para mí".
Miedo / Aprensión: "El peligro está delante o alrededor (detrás sería retina)". "Quiero separarme del olor, que no me toque". "Quiero alejarme del mundo a mi alrededor, disminuyo el olfato" (enfermos de alzheimer).
Diestros:
- **Orificio derecho** = afectividad.
- **Orificio izquierdo** = peligro.

Huesos: Conflicto de desvalorización en marcar el territorio. "No hemos podido o sabido oler, llegar la aprensión a mi territorio".
Desviación de tabique nasal: "Mi vida está mal tabicada". "Mezclo trabajo y afección". por ejemplo: "Quiero que todos me quieran en el trabajo". "Estudio a mis hijos, mujer... para hacer una obra...".

Nariz:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el reconocimiento de uno mismo.
Nuevo modelo mental: Reconozco mi capacidad intuitiva.

NARIZ, SENOS PARANASALES

Úlcera:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de "mal olor".
Resentir: "Esto me huele mal". Tanto en sentido literal como figurado.

Nariz:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el reconocimiento de uno mismo.
Nuevo modelo mental: Reconozco mi capacidad intuitiva.

NARIZ GOTEO CONTINUO

Louise L. Hay:
Causa probable: Necesidad de ayuda. Llanto interior.
Nuevo modelo mental: Me amo y me consuelo de maneras que me resultan agradables.

NARIZ HEMORRAGIA

Louise L. Hay:
Causa probable: Necesidad de reconocimiento. Sensación de no ser valorado. «Nadie se fija en mí.» Ansia de amor.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Reconozco mi verdadero valor. Soy una persona maravillosa.

NARIZ MOQUEO HACIA ADENTRO

Louise L. Hay:
Causa probable: Llanto interior. Lágrimas pueriles. Sentimiento de víctima.
Nuevo modelo mental: Reconozco y acepto que soy el poder creativo en mi mundo. Elijo disfrutar de mi vida.

NARIZ CARGADA

Louise L. Hay:
Causa probable: Falta de autovaloración.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo.

NARIZ

Los problemas en los senos paranasales, que se manifiestan en la cara, en la zona más próxima a la nariz, significan que a uno lo irrita alguien que es una presencia muy próxima en su vida. Hasta es posible que sienta que esa persona lo está sofocando o aplastando. Empezamos por olvidarnos de que las situaciones las creamos nosotros, y entonces abdicamos de nuestro

poder, culpando a otra persona de nuestra frustración. No hay persona, lugar ni cosa que tenga poder alguno sobre nosotros, porque en nuestra mente la única entidad pensante somos nosotros. Nosotros creamos nuestras experiencias, nuestra realidad y todo lo que hay en ella. Cuando creamos en nuestra mente paz, armonía y equilibrio, eso es lo que encontramos en la vida.

OIDOS NARIZ Y GARGANTA PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he querido ignorar a mi entorno y no he sido capaz de expresar mi pensamiento sofocando a mi yo

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy creatividad y mi expresión es libre, gozosa y positiva. Estoy en proceso de cambio , lo acepto y acepto el fluir de la vida en mi

PROBLEMAS DE LA NARIZ LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas más comunes son aquellos que impiden respirar con facilidad.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como la nariz es el primer órgano utilizado para inhalar el aire, y por lo tanto, la vida, todo problema de nariz tapada o cualquier otra dificultad para respirar tiene relación directa con la dificultad para sentir verdaderamente la vida. Este problema se manifiesta en la persona que bloquea sus sentimientos por miedo a sufrir o a sentir el sufrimiento de un ser querido, o también cuando no puede soportar a alguien, a algo o a una situación que se da en su vida. También es posible que a la persona afectada le parezca que alguien o una situación "no huele bien". Es desconfiada y siente temores. Del mismo modo, es interesante señalar que los problemas en la nariz (como el catarro, por ejemplo) se manifiestan mucho más durante las temporadas en las que debemos convivir con la gente más de cerca, es decir, las temporadas en las que las personas están más en casa. Esto indica una dificultad de adaptación social.

BLOQUEO MENTAL: Cuando te afecta este problema, hazte la siguiente pregunta: "¿A quién o a qué no soporto en este momento?". El hecho de creer que si no hueles evitarás tener que enfrentar lo que sucede no remedia nada. Averigua qué es lo que más te asusta de esta situación. Según mis observaciones, las personas que más se impiden oler son aquellas que temen la injusticia. Observa la situación presente con más amor, es decir, con más aceptación y compasión en lugar de hacerlo por medio de tu ego que critica y quisiera cambiar a los demás para tener la razón. Si padeces a menudo este problema, seguramente eres una persona muy sensible que quiere bloquear esta sensibilidad por temor a experimentar demasiadas emociones. Te ayudaría utilizar bien tu capacidad de sentir y aceptar esta sensibilidad, lo que contribuirá a que desarrolles más tu capacidad de amar. También puede permitirte ayudar mejor a los que te rodean. Por otro lado, es importante que aprendas a no sentirte responsable de la felicidad de los demás y de los resultados de sus experiencias. Si comprendes la diferencia que existe entre sensibilidad y emociones, utilizarás mejor todo tu potencial y aspirarás la vida en su totalidad.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

NASOFARINGE

Parecido al de las amígdalas, no vivido en términos digestivos sino en el terreno olfativo, respiratorio.

Conflicto: Queremos algo que no podemos tener.
Resentir: "Quiero atrapar (guardar) el olor de mi madre". "Quiero estar cerca de mi novia, mi... que se ha trasladado".

NAUSEAS

En Embarazadas: Son provocadas por el edema que provoca el útero, la resolución del conflicto de "embarazo" y esta inflamación, presiona sobre los demás órganos digestivos.

Diccionario Jacques Martel:
Nausea Frecuentemente relacionada con un aspecto de mi vida que quiero rechazar porque me da asco.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Rechazo de una idea o una experiencia.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. Confío en que el proceso de la vida me aporta sólo el bien.

CROMOTERAPIA:

Descripción: En general las náuseas suelen proceder de la hipoglucemia, causada por una dosis baja de azúcar en sangre. Se aconseja tomar frutas o proteínas cada dos o tres horas.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Se inicia masajeando las zonas del páncreas y el bazo. Luego pase al hígado, los riñones y el estómago. Trabajaremos en el área que se relaciona con el estómago. Se aconseja completarlo con las zonas correspondientes en ambas manos, presionando en la depresión que queda entre el pulgar y el índice.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las náuseas son un aviso de vómito inminente. .

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que sufre náuseas se siente amenazada en ese momento por alguna persona o algún acontecimiento. Está disgustada porque no sucede lo que esperaba, o siente una aversión notable hacia alguna persona o cosa. También es posible que alguien o algo le causen asco. Es interesante constatar que muchas mujeres embarazadas padecen náuseas porque les cuesta trabajo aceptar los cambios que esta nueva situación va a provocar en su vida futura. Ya sea que sientan aversión a engordar o a ver su cuerpo deformado por el bebé que llevan dentro, o que tengan miedo de perder su libertad, de que el padre no las apoye, u otros temores parecidos.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que recibes con las náuseas es que debes cambiar tu forma de pensar con respecto a lo que sucede en tu vida en ese momento. En lugar de prepararte para rechazarte o rechazar a alguien o algo a causa de tu aversión, observa lo que te atemoriza de esa persona o de ese acontecimiento. Es posible que dramatices la situación o que no seas

consciente de todas tus posibilidades y de tu capacidad para hacerle frente. Primero ámate; en lugar de sentir que la cabeza te da vueltas, gira de alegría.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

NECROSIS DE CARTÍLAGO

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Ligero conflicto de desvalorización de sí mismo. La localización corresponde a la ubicación del tipo de conflicto.

NECROSIS TESTICULAR

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto:
1. Perdida de persona que se muere o se marcha
2. Conflicto feo (mal visto), con connotaciones sexuales con una mujer (muy infrecuente)

NEFRITIS

Inflamación del riñón. Ver. Riñón.

Louise L. Hay:
Causa probable: Reacción exagerada ante la decepción y el fracaso.
Nuevo modelo mental: En mi vida sólo obra la acción correcta. Libero lo viejo y acojo lo nuevo. Todo está bien.

NEFROPATÍAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de ser como un niño que no logra hacer bien las cosas, un incapaz, un desastre. Confusión.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Me gusto. Soy totalmente capaz en todo momento.

NERVIOSISMO

Ver. Crisis nerviosa

NEUMONÍA

Conflicto: Fase de curación de un conflicto de territorio.

Louise L. Hay:
Causa probable: Desesperación. Cansancio de la vida. Heridas emocionales a las que no se permite curar.
Nuevo modelo mental: Libremente absorbo las ideas Divinas llenas del aliento y la inteligencia de la vida. Este momento es nuevo.

NEUMOTORAX

Conflicto: Aire = "Tengo que poner espacio (libertad)
Resentir: "Me protejo del otro". "Me siento agredido por alguien". "No me siento apoyada por mi familia".

NEURALGIA

Resentir: "¿Para qué te sirve... (la parte en cuestión)?"

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es un síndrome caracterizado por dolores espontáneos en el trayecto de los nervios.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona afectada por una neuralgia intenta huir de un dolor experimentado en el pasado. Cuando una situación actual le recuerda ese dolor, vuelve a sentir los mismos temores y en especial la culpa vivida en ese momento. Le invade una agitación interna, llena de amargura. Trata de bloquear sus sensaciones esperando no sufrir más.

BLOQUEO MENTAL: Al querer ocultar o rechazar este dolor del pasado en tu inconsciente, lo alimentas y lo haces crecer sin darte cuenta. Sería más sensato que lo enfrentaras en lugar de seguir creyendo que no puedes hacerlo. Aunque en el pasado la situación vivida haya sido muy penosa para ti, ello no quiere decir que ahora, con lo que eres en este momento, no puedas hacerle frente. Acepta que entonces tenías límites y que no tienes por qué acusarte de nada ni acusar a otra persona. Todos los humanos tienen límites. Por otro lado, tus límites actuales no son los mismos de antes ni los de mañana.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

NEURALGIA DEL TRIGÉMINO

La **neuralgia del trigémino** o *Tic doloroso* (también conocida como prosopalgia) es un trastorno neuropático del nervio trigémino que provoca episodios de intenso dolor en los ojos, labios, nariz, cuero cabelludo, frente y mandíbula.[

Resentir: "¿Para que te sirve la cara?" = "He sentido una bofetada".

Louise L. Hay:
Causa probable: Castigo por una culpa. Angustia por la comunicación.
Nuevo modelo mental: Me perdono. Me amo y me apruebo. Me comunico con amor.

<u>CROMOTERAPIA:</u>

Descripción: Si sufre usted de neuralgias, lo primero que conviene hacer es visitar al dentista, porque el mal estado de los dientes puede ser la principal causa, aunque también suelen proceder de situaciones de tensión a causa del trabajo o de algún otro problema.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Comience por masajear las yemas de los dedos con el pulgar y los dedos de la mano, hasta estimular bien toda la zona. Aplique la presión del masaje en la zona situada bajo los dedos, donde se articulan con el resto del pie. Inmediatamente después, aplique un masaje a todas las glándulas y órganos, ya que nos beneficiará una tonificación general.



NEURALGIO-DISTROFIA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

No cicatrizan las fracturas del hueso

Conflicto: Conflictos autoprogramantes, como la persona lleva el yeso o el estar en cama.
Resentir: "No quiero estar en contacto con el yeso".

Louise L. Hay:
Causa probable: Castigo por una culpa. Angustia por la comunicación.
Nuevo modelo mental: Me perdono. Me amo y me apruebo. Me comunico con amor.

NEURO-ALGODISTROFIA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Descalcificación después de una fractura.

Conflicto: Fase de reparación. Alternancia de Desvalorización - revalorización sin cesar. Re-desvalorización (doble conflicto, hay que hallar los dos, por ejemplo: 1. "No me siento capaz" 2. "No soy capaz, demostrado")
Resentir: "No soy capaz de..."
Ejemplo: "No me siento capaz de esquiar. Lo pruebo y me rompo el tobillo. Ahora no soy capaz de volverlo a probar, suma de conflictos".

NEUROBLASTOMA

4ª Etapa (Relación).

Un **neuroblastoma** es una forma de cáncer infantil que se forma en el tejido nervioso y que por lo general suele comenzar con mayor frecuencia en las glándulas suprarrenales que se ubican en la parte superior de los riñones.

Conflicto: Fuerte estrés insoportable, insufrible.

NEUROFIBROMA (Glioma periférico)

4ª Etapa (Relación).

Pérdida de sensibilidad:

Estas excrecencias de las vainas de los nervios constituyen una especie de filtro que intenta bloquear la transmisión de estímulos sensoriales provenientes de la periferia para que no lleguen al cerebro.

Conflicto: Conflicto de contacto. El contacto se percibe como algo desagradable y no deseado. Es el caso contrario del conflicto de separación pero se afecta el mismo órgano. El estímulo sensitivo sigue siendo percibido pero es "absorbido" posteriormente por el neurofibroma. Conflicto de dolor: el conflicto de contacto más intenso es el conflicto de dolor. En el caso de un dolor súbito (Ej: golpe en la cabeza), el organismo es capaz de "desconectar" la sensibilidad periférica de una zona del cuerpo. El dolor y la sensibilidad pueden desaparecer momentáneamente.

NEUROLOGÍAS

Problemas neurológicos.

Conflicto: Miedo al futuro.

NEUROLOGICOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
He deseado escapar a la realidad por tener desconfianza y miedo a la vida

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy un ser universal, creado para el amor, el gozo, mi seguridad en la vida es total

---

NEUROSIS

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La neurosis es una afección nerviosa relacionada íntimamente con la vida psíquica del enfermo, pero que no altera tanto la personalidad como las psicosis. El sujeto, que se reconoce enfermo, tiene una consciencia aguda y dolorosa de ser presa de problemas que su sola voluntad es impotente para detener y pide ayuda con un deseo sincero de curarse.

BLOQUEO EMOCIONAL: La mayoría de las personas que sufren de neurosis también tienen un carácter obsesivo, por lo que dicho problema indica que hay una fisura en los cuerpos sutiles de la persona afectada. Tal fisura se crea, según numerosas observaciones realizadas hasta ahora, por un rencor no resuelto hacia uno de los padres o hacia los dos. También son personas que tienen una enorme necesidad de atención y que sufren por no haberla tenido desde su infancia. No recibieron la atención que necesitaban. Esto no quiere decir que no la hayan tenido, sino que la que recibieron no satisfizo su gran necesidad. Por lo tanto, se vuelven muy dependientes y, a falta de alguien de quien depender, establecen otra dependencia hasta el punto de volverse obsesivos (por ejemplo, obsesión por la limpieza).

BLOQUEO MENTAL: Por medio de la neurosis tu cuerpo te indica que urge que revises todo tu sistema de creencias porque éstas te perjudican mucho. Estas te hacen sentir impotente para detener los dolores psíquicos que sufres. El recursos más eficaz es volver a los buenos momentos del pasado, aceptando que tus padres, o quienes hayan cumplido esa función, actuaron con lo mejor de sus conocimientos. En esta vida necesitas aprender a ser autónomo y a creer más en tus capacidades y en tu poder para crear esa vida maravillosa que tanto deseas. Cuando decidas buscar ayuda externa, no olvides que si dependes totalmente de ella para salir adelante, seguirás creyendo que no puedes lograrlo solo y alimentarás la gran dependencia que sientes en ese momento. Es importante que utilices esta ayuda como soporte o guía, recordando que puedes arreglártelas solo. En tu caso, el medio por excelencia es el perdón verdadero.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

NEUROSIS DE LAS MUJERES: Muchas mujeres no se permiten ser femeninas cuando son madres. No se permiten ser femeninas delante de sus hijos. Una madre que solamente es madre y no se permite ser mujer delante de sus hijos acaba forzosamente neurótica. Esto afecta a la salud mental de sus hijos. La negación de la feminidad se paga muy cara en los descendientes.

NISTAGMUS (parkinson ocular)

El **nistagmo** es un movimiento involuntario e incontrolable de los ojos. El movimiento puede ser horizontal, vertical, rotatorio, oblicuo o una combinación de estos.

Conflicto: Conflicto de limpia-parabrisas.
Resentir: “No puedo hacer frente, viene de distintas partes". "La supervivencia depende de mi equilibrio, debo ser estable". "Debo vigilar todo lo ancho de mi territorio".

NIÑO Accidente

Conflicto: Un niño no deseado: "Mierda estoy embarazada"
Resentir: “Tengo ganas de borrarme, molesto a todo el mundo".
La solución es borrarse físicamentepara ser aceptado.

o "Como estoy aquí para jorobar a todo el mundo, pues jorobo a todo el mundo" Accidente = Solución.

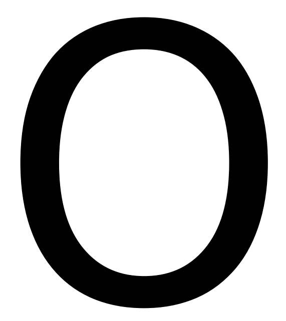
o "Soy un accidente con proyecto de muerte (intento de aborto) El mensaje será: "Si yo muero voy a salvar a todo el mundo". (personas con tendencias suicidas".

NIÑO DE REEMPLAZO (Yaciente horizontal)

El niño de sustitución es el que viene siempre después de la muerte de otro niño. Viene a reemplazarlo. En la antigua Roma, llevaban el nombre de "Renato".
Se considera un yaciente aunque las fechas no coincidan. Muchas veces los nombres son los mismos.
Esto sucede debido a la fiestamanía.

NÓDULOS General

Louise L. Hay:
Causa probable: Resentimiento, frustración y ego herido por motivos profesionales.
Nuevo modelo mental: Me libero de esta pauta de retraso y me permito el éxito.



OBESIDAD Y SOBREPESO

Ver. Sobrepeso, sobrepeso por líquidos.

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Conflicto:
Cartucheras: Protección sexual. (mirar abortos)
Edemas: "¿Sigo siendo válida?"
Grasa: "Solo puedo estar conmigo mismo" (ver grasa)
Conflicto del globo: Temas relacionados con la espiritualidad + que se repitan.

Es muy estructural, es muy difícil encontrar los conflictos que lo desata y suele ser algo muy repetido en el tiempo, una sensación de peligro continuada.
Básicamente - Conflicto de abandono y separación. De forma brusca. Cuando estoy abandonado estoy solo y en peligro.
Respuesta femenina: Adelgazar para poder huir.
Respuesta masculina: Engordar para hacerse grande. (Gorila dominante)
También si me abandonan, me desvalorizo.

Un sobrepeso puede ser por líquidos o por grasa, y lo veremos por la velocidad.
Si engordo rápido son líquidos. Si me siento solo, pretenderé no perder los referentes.
Si es progresivo es grasa. Alimento = Afecto. Cuando un niño mama se alimenta a la vez de afecto (por eso la bulimia está ligada a la carencia afectiva).

La tiroides controla el metabolismo (4ª etapa) Y prepara para enfrentarse a algo (se hace grande, masculino) o para huir (adelgaza, femenino)

En el sobrepeso suele haber:

a. un desencadenante.
b. Algo que lo mantiene.

Dependiendo del lugar donde se acumula la grasa tendrá otro sentido (siempre sobre la protección):
Grasa en la barriga (panxabirra): "Siento que mi vida la controla mi pareja".
Hombros: "Debo ser fuerte."
Barriga en la mujer: "Protección de los hijos"
Barrigas que caen (i tapan el sexo): "Protejo mi sexo para que ahí no pase nada"

SÍNDROME DEL ABANDONO

- Real o simbólicamente, sensación de soledad, peligro permanente

Pueden encontrarse dos actitudes:

- **Actitud femenina**: huir, pasar desapercibida à adelgazamiento. Anorexia: "mama tóxica"

- **Actitud masculina**: pone en marcha varios mecanismos de protección à **sobrepeso**:

- Retención de agua

- Acumulación de grasa

Existencia profunda: retención de agua
Falta de "alimento": carencia afectiva (bulimia)

Estar perdido: cortisol y suprarrenales, miedo a equivocarse de dirección

Desvalorización e impotencia:

No tener ningún valor, no ser amada de verdad

Camuflaje: cambio de imagen corporal, tomar espacio para existir, escudo protector

Miedo frontal: sentimiento de temor por estar en peligro permanente

Tiroides: "tener suficiente tiempo para huir"

<u>**Conflictos bloqueantes**</u>

- Personales:
    - **Conflicto de Silueta** à *conflicto del glucagón* (hormona que inhibe la entrada de azúcar en la célula) "hipoglucemia"
    - **Nº de kg de sobrepeso**: pueden indicarnos la edad o la relación del bloqueo
- Proyecto/sentido
- Transgeneracional

- OBESIDADES ALTAS: desarreglo del cortisol, sobrealimentación
- OBESIDADES ABDOMINALES: desarreglo de la Insulina
- OBESIADES BAJAS: influencia de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona)

<u>**OBESIDADES ABDOMINALES**</u>: desarreglo de la secreción de Insulina, transformación excesiva de glúcidos en triglicéridos de depósito. Causas alimentarias, metabólicas (genéticas), depresivas, falta de ejercicio…

- **Protección a un hijo, escudo antidepresivo, protección del pubis** (violación, incesto…)

<u>**OBESIADES BAJAS**</u>: acción hipo-lipolítica (mala combustión de la grasa) de las hormonas femeninas. Aspecto de celulitis (piel de naranja)

- **Protección de la feminidad**
- **Rencor, injusticia y cólera interiorizada (**(meridiano vesícula biliar)

<u>**OBESIDADES MIXTAS**</u>: interviene un factor hipolipolítico (mala combustión de grasa) y un factor hiperlipogenético (exceso de fabricación de grasa)

- OBESIDAD CONSTITUCIONAL FAMILIAR: aparecen y evolucionan en brotes, en momentos precisos de la vida
- OBESIDADES HIPOTALAMICAS: gran obesidad, coincide con choque afectivo, ritmos depresivos. Bulimia verdadera.

Las personas con **sobrepeso** suelen tener sentimientos de miedo y se suelen sentir desprotegidas, en muchos casos suelen ser personas con carencias afectivas e insatisfacción sexual. La comida se convierte en un paliativo de su insatisfacción, del tipo que sea. El sobrepeso también lo favorece la soledad, el aburrimiento, la tristeza, el rechazo, un sentimiento de fracaso, la sensación de impotencia, y las ideas negativas. La única dieta efectiva, es la abstención de pensamientos negativos. Muchas veces engordan más los

remordimientos por el alimento que te estás comiendo, que el alimento en sí. Porque si tu crees que te engorda, ten seguro que lo hará. Creer es crear.

Diccionario Jacques Martel:
Sobrepeso Frecuentemente relacionado con el hecho de acumular cosas, ideas, emociones, querer protegerse, sentirse limitado, vivir una vida interior.

Diccionario Jacques Martel:
Celulitis Frecuentemente relacionada con el miedo a comprometerme y a mi tendencia a guardar emociones del pasado.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo, necesidad de protección. Huida de los sentimientos. Inseguridad. Rechazo de uno mismo. Búsqueda de satisfacción.
Nuevo modelo mental: Estoy en paz con mis sentimientos. Estoy a salvo donde estoy. Yo creo mi propia seguridad. Me amo y me apruebo.

Retención de líquidos:

Louise L. Hay:
Causa probable: ¿Qué tienes miedo de perder?
Nuevo modelo mental: Libero de buena gana y con alegría.

Gordura:

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de protección. Hipersensibilidad.
Nuevo modelo mental: El amor divino me protege. Estoy a salvo y seguro.

EXCESO DE PESO

Representa una necesidad de protección. Tratamos de protegernos de heridas, agravios, críticas, abusos e insultos, de la sexualidad y de las insinuaciones sexuales de un miedo general a la vida, y también de miedos específicos.
Yo tengo tendencia a ser gorda, y, sin embargo, con los años me he dado cuenta de que cuando me siento insegura e incómoda suelo aumentar uno o dos kilos. Cuando la amenaza desaparece, el exceso de peso se va también, sin que yo haya hecho nada por eliminarlo.
Luchar contra la obesidad es perder tiempo y energía. Las dietas no funcionan, porque tan pronto como se las interrumpe, el peso vuelve a aumentar. Amarse y aprobarse, confiar en el proceso de la vida y depositar su segundad interna en el conocimiento del poder de su propia mente son los elementos básicos de la mejor dieta que conozco. Póngase a dieta de pensamientos negativos, y el problema del peso se resolverá solo.
Demasiados padres y madres piensan que cualquier problema que tengan sus hijos se soluciona atiborrándolos de comida. Estos niños, cuando crecen, cada vez que tienen un problema se quedan hipnotizados ante el frigorífico abierto, diciéndose: «No sé bien qué es lo que quiero».

OBESIDAD

(Significado) – Vacío interior por falta de amor. (Se recurre a la comida para compensarlo).
Temor a exponernos ante los demás.
Ser vulnerable y susceptible de sufrir daño.
Inhibición a expresar con libertad.
Aparece después de tener un shock emocional o perdida de un ser querido,
Sensación de estar vacío de propósito.
Aferramiento a actitudes mentales fijas.
En los niños: dificultad de reconocer o expresar sus sentimientos de aceptación y seguridad,
Amor no correspondido.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Dar amor para recibirlo.
Tener autoestima.
Tener discernimiento.
Expresar las emociones.
Cambiar nuestra forma de pensar, esperar lo mejor de la vida, confiar en ella, entregarse y conocerse.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Cuando se esta sano no es difícil perder peso, solamente que padezca algún problema de hipotiroidismo o algún trastorno metabólico, el sobrepeso indica siempre que come demasiada cantidad de alimentos, o que éstos son excesivamente grasosos; huya de la comida chatarra y de los carbohidratos, especialmente a partir de los veinticinco años. Coma proteínas para aumentar la masa muscular. Tenga en cuenta que los carbohidratos dan energía, pero si no los digiere sólo contribuirán a aumentar su masa corporal.
No tome nunca proteínas y carbohidratos al mismo tiempo, sino en distintas comidas, es decir, si toma proteínas de la carne o del pescado no coma papas, pan, arroz o pasta al mismo tiempo, y si en cambio, puede acompañarlo siempre de fruta y verdura a discreción. No coma chocolate, galletas ni dulces.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Aplique todos los días un masaje a todos sus órganos y glándulas.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La obesidad es causada por una excesiva acumulación de tejido adiposo en el organismo. Se le considera un problema cuando la salud de la persona esta en peligro a causa de este exceso de peso.

BLOQUEO EMOCIONAL: La obesidad puede tener varias causas, pero en todos los casos la persona afectada se sintió humillada en la infancia y todavía tiene miedo de sentir vergüenza, de que alguien se avergüence de ella o de que alguien la avergüence. El exceso de peso es una protección contra aquellos que le piden demasiado, porque esta persona sabe que le resulta difícil negarse y tiene tendencia a llevar todo a sus espaldas. También es posible que la persona se sienta prisionera desde hace mucho tiempo. Se siente como el relleno de un sándwich, y debe partirse en cuatro para tener contenta a la gente que la rodea. Cuanto más quiere hacer felices a los demás, y que la consideren buena persona, más trabajo le cuesta reconocer sus verdaderas necesidades.
También suele suceder que una persona acumula demasiada grasa para no ser deseada por el otro sexo, ya sea por temor a ser engañada o a no ser capaz de decir que "no". La persona obesa también quiere ocupar su lugar en la vida, pero se siente mal por hacerlo. No se da cuenta de que, a pesar de todo, ya ocupa bastante... y no solamente en lo físico.

BLOQUEO MENTAL: A una persona obesa le resulta muy difícil observarse realmente debido a su enorme sensibilidad. ¿Puedes observar bien cada una de las partes de tu cuerpo en un espejo? La capacidad de observar tu cuerpo físico tiene que ver con tu capacidad para observar más allá de lo físico, es decir, para observar dentro de ti a fin de descubrir la causa oculta de tu exceso de peso. Esta es la razón por la que quizás te resistas a lo que lees en esta descripción. Quizás debas leerla varias veces y hacerlo a tu propio ritmo. El haberte sentido humillado en tu infancia te llevó a querer protegerte y a decidir que no te volvería a ocurrir. Por esta decisión quieres ser a toda costa "una buena persona", y para ello te echas demasiado a tus espaldas. Ha llegado el momento de que aceptes recibir sin creer que "tomas" algo que no es tuyo y que deberás devolverlo después.
Te sugiero que al final de cada día hagas un análisis retrospectivo y observes cada incidente que pueda tener relación con la vergüenza y la humillación. Después, pregúntate si es

realmente cierto que eso sea vergonzoso. Del mismo modo, adquiere el hábito de preguntarte: "¿Qué es lo que quiero realmente?", antes de decir "sí" a todas las peticiones y antes de ofrecer tus servicios. El amor y la estima que te tienen los demás no disminuirán. Por el contrario, apreciarán que te respetes y ocupes tu lugar. Es cierto que serás siempre una persona servicial, pero se trata de que aprendas a hacerlo escuchando tus necesidades. Además, date el derecho de ser una persona importante y de ocupar un lugar (no sólo físico) en la vida de quienes amas. Cree en tu importancia.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

OÍDO

1ª Etapa (Supervivencia) 4ª Etapa (Relación).

Resentir: "No quiero perder el pedazo (auditivo)
Izquierdo: Algo que no quiero perder. "Oigo lo que no quiero".
Derecho: Algo que quiero atrapar. "No oigo lo que quiero".

Endodérmica: "Atrapar la información necesaria".
Ectodérmica: "Separación del sonido". "No oigo la voz de una persona querida".

OÍDOS

Representan la capacidad de oír. Cuando hay problemas con los oídos, eso suele significar que a uno le está pasando algo de lo que no se quiere enterar. El dolor de oídos indica que lo que se oye provoca enfado. Se trata de un dolor común en los niños, que a menudo tienen que oír en casa cosas que realmente no quieren escuchar. Con frecuencia, las normas de la casa prohíben a los niños expresar su enojo, y su incapacidad para cambiar las cosas les provoca el dolor de oídos. La sordera representa una negativa, que puede venir de mucho tiempo atrás, a escuchar a alguien. Observen que cuando un miembro de una pareja es «duro de oído», generalmente el otro es charlatán.

OIDOS NARIZ Y GARGANTA PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he querido ignorar a mi entorno y no he sido capaz de expresar mi pensamiento sofocando a mi yo

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy creatividad y mi expresión es libre, gozosa y positiva. Estoy en proceso de cambio , lo acepto y acepto el fluir de la vida en mi

TRASTORNOS DEL OÍDO CROMOTERAPIA:

Descripción: Este tipo de terapia suele aliviar estos trastornos y ayudar a recuperar el oído.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Comenzaremos masajeando las yemas de los dedos tercero, cuarto y meñique, relacionados con los oídos, así como las zonas de los ojos y los senos nasales. Presionaremos el hígado, los riñones, el páncreas, la pituitaria, la tiroides, el bazo, el colon en todas sus partes y la próstata o los ovarios. Ir al glosario...

SORDERA CROMOTERAPIA:

Descripción: Los problemas de oído se alivian por lo general con bastante facilidad, siempre y cuando se tenga constancia y determinación. Para obtener resultados debe estar dispuesto a trabajar duramente.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Comencemos con los dedos tercero y cuarto que se corresponden con los oídos. Presione la parte alta de los dedos hasta que deje de doler; presione también la parte lateral de los dedos. Trabaje también las áreas del hígado, riñones, pituitaria, tiroides, páncreas, bazo, colon, ovarios o próstata.
Complételo aplicando un masaje a los lóbulos de las orejas, buscando siempre las zonas sensibles al dolor.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas más frecuentes son: otalgia, otitis, mastoiditis, dolores, inflamaciones, eccemas y sordera.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cualquier problema que impida oír bien es una indicación de que la persona juzga demasiado lo que oye y siente mucha ira interna. Busca taparse los oídos para no oír. Las otitis son cada vez más frecuentes en los bebés, porque a los recién nacidos les resulta difícil oír las reprimendas de los adultos. Quieren oír razones inteligentes acerca de por qué actuar o no actuar de tal modo, en lugar de razones emotivas o mentales. También quieren oír palabras coherentes. La sordera se manifiesta también en una persona que tiene dificultad para oír a los demás; está demasiado ocupada pensando en lo que va a decir. En general, es una persona que con facilidad se siente acusada y vive a la defensiva. Oír una crítica, aunque sea constructiva, la aflige. Una persona terca, que se cierra a los consejos de los demás y sólo obra a su antojo, también puede crearse el problema de oír menos o de no oír nada. Las personas que tienen miedo de desobedecer también tienen problemas de sordera. No se conceden el derecho de desviarse. Por otro lado, puede ser una persona tan sensible que no quiera oír los problemas de los demás por miedo a sentirse obligada a resolverlos y no tener tiempo para sí misma. Si hay un dolor en el oído que no afecte la audición, el mensaje del cuerpo es hacerle saber a la persona que lo sufre que se siente culpable y quiere castigarse por lo que desea o no desea oír.

BLOQUEO MENTAL: Si no quieres o no puedes oír lo que sucede o se dice a tu alrededor (tienes los oídos tapados), es el momento de que comiences a escuchar con los oídos del corazón.
Te ayudaría aceptar que aquellos a quienes te cuesta trabajo oír hacen lo que pueden, aun cuando no estés de acuerdo con ello. No es lo que dicen lo que más te molesta, sino tu percepción de lo que dicen. Si retomas la confianza en ti y aceptas la idea de que no necesariamente quieren perjudicarte, se te facilitará amarte más y abrirte a lo que los demás tienen que decir. Si crees que los demás te quieren sólo cuando obedeces, es importante que cambies esta creencia. Ella te hace tener miedo de ser sorprendido en falta hasta el extremo de volverte sordo para tener una excusa por no haber obedecido. Si eres del tipo que quiere resolver la vida de todos tus seres queridos, es preferible que aprendas a escucharlos sin sentirte responsable de su bienestar, en lugar de volverte sordo. De este modo serás más comprensivo y favorecerás la apertura de tu corazón en lugar de cerrar tus oídos. En lo que respecta a los dolores en el oído, en lugar de acusarte es preferible que cambies tus creencias. Para ello, puedes compartir con los demás tus sentimientos de culpa, lo que te ayudará a comprobar si lo que crees es realmente cierto.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

OÍDO EXTERNO

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de separación.
Resentir: "Estoy separado del sonido". Puedo tener un eccema.

Oreja Derecha: "No oigo algo que desearía oír".
Oreja Izquierda: "Oigo algo que no deseo oír".

OÍDO INTERNO

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de separación.
Resentir: "Estoy separado o no quiero separarme de las palabras de…" (acufenos). Me siento agredido (sordera). Lo que me dicen u oigo, agrede lo que yo pienso o siento. Quiero separarme de estas palabras injuriosas y que me molestan en la comprensión de mi vida.

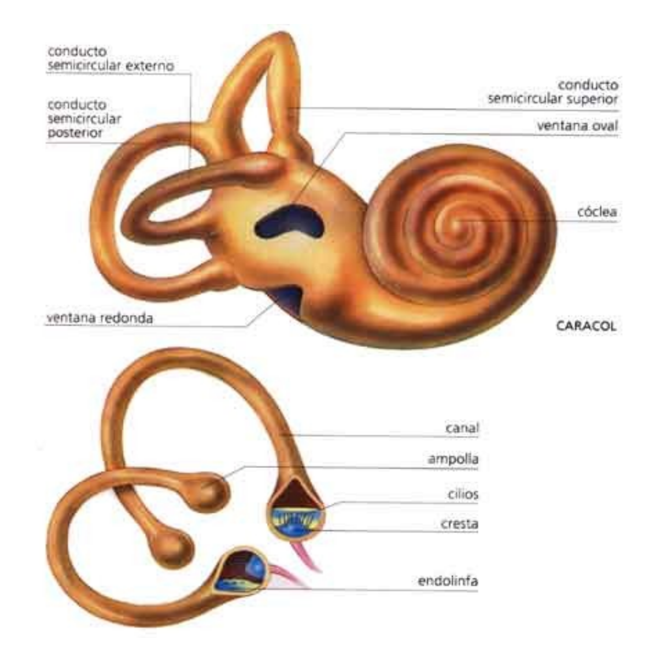
Oreja Derecha: "No oigo algo que desearía oír". (Deseo contrariado)
Oreja Izquierda: "Oigo algo que no deseo oír". (Acción contrariada)

PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO CROMOTERAPIA:

Descripción: Se recomienda ir al médico para revisarse la vista, el oído y la tensión arterial.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Inicie el masaje en el área del hígado, los riñones, el bazo, la pituitaria y la zona del cuello, así como el tiroides, el timo, el sistema nervioso, la vesícula y las glándulas suprarrenales. El tratamiento fundamental consiste en aplicar masaje a todos los puntos que corresponden a los nervios de los oídos y los ojos.



El OÍDO MEDIO

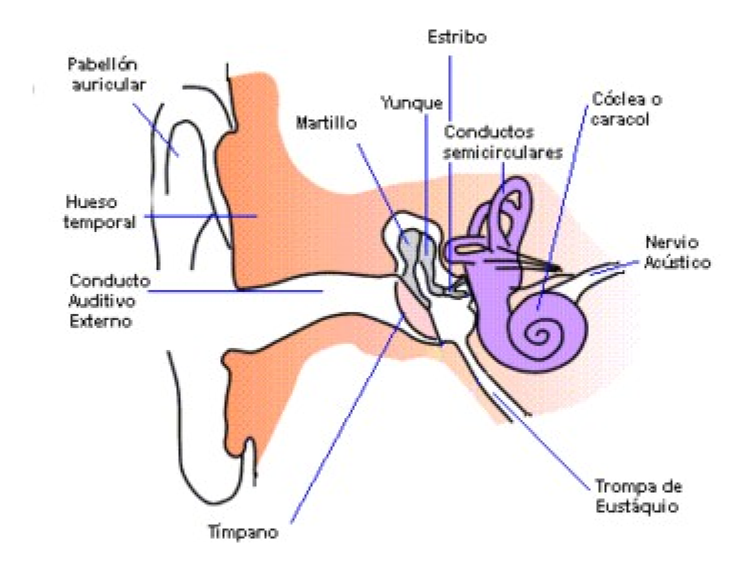
1ª Etapa (Supervivencia)

No forma parte de esta etapa, pero tiene la tonalidad de querer atrapar una información. EL pedazo = información. (Ver trompa de eustaquio).
Conflicto que proviene de una época embriológica, donde oído medio y boca eran una misma cavidad (). Ej. El lactante no consigue el pecho de la madre. Ejemplo: Un niño no consigue que le regalen un juguete que ha deseado ardientemente.

Conflicto: Conflicto de falta de alimento o de ser cebado a la fuerza (el cerebro mide la cantidad de alimento por lo que se necesita, pero no distingue "demasiado" de "demasiado poco".
Resentir: "No he podido captar la información por el oído".

En niños "No poder atrapar el cacho" significa "No querer atraparlo de esa forma".

Cantidad: Demasiado o demasiado poco.
Calidad: Pasar de pecho a biberón, comer con la cuchara y echarlo todo, comer en casa de la niñera...
Huesecillos de la oreja: Traductores del sonido, Vehículo entre el aire y el líquido = Desvalorización en la audición por algo que escucha.



OJOS

4ª Etapa (Relación).

Ojo Izquierdo:
Dirige el movimiento, mira a los enemigos, mira a lo lejos para disparar. Es el ojo de la defensa, del peligro.
Menos visión:
Conflicto: Conflicto de miedo en la nuca, miedo al acecho amenazador por detrás del que no podemos deshacernos. Miedo con un fuerte componente de aprensión.

Resentir: "No quiero ver a mis padres y miro para otro lado". "¿Que va a sucederme? ¿Voy a quedar paralítico, ciego?"

Ojo derecho:
Memoriza, compara las caras, mira a los amigos. Como el párpado, está relacionada con los hijos, los prójimos, nuestra identidad: Es mi hijo. Ojo del reconocimiento, de la afectividad.

OJOS

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan la capacidad de ver con claridad: el pasado, el presente y el futuro.
Nuevo modelo mental: Todo lo veo con amor y alegría.

OJOS IRRITACIÓN

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia y frustración. Deseo de no ver.
Nuevo modelo mental: Libero la necesidad de tener razón. Estoy en paz. Me amo y me apruebo.

OJO QUERATITIS

Louise L. Hay:
Causa probable: Ira extrema. Deseo de golpear lo que se ve, personas o cosas.
Nuevo modelo mental: Permito que el amor de mi corazón sane todo lo que veo. Elijo la paz. Todo está bien en mi mundo.

OJOS SEQUEDAD

Louise L. Hay:
Causa probable: Ojos furiosos. Negativa a mirar con amor. «Antes morir que perdonar.» Despecho.
Nuevo modelo mental: Perdono de buena gana. Inspiro vida hacia mi vista y veo con comprensión y compasión.

OJOS

Representan la capacidad de ver, y cuando tenemos problemas con ellos eso significa, generalmente, que hay algo que no queremos ver, ya sea en nosotros o en la vida, pasada, presente o futura. Siempre que veo niños pequeños que usan gafas, sé que en la casa está pasando algo que ellos no quieren mirar. Ya que no pueden cambiar la situación, encuentran la manera de no verla con tanta claridad. Muchas personas han tenido experiencias de curación impresionantes cuando se han mostrado dispuestas a retroceder en el pasado para hacer una «limpieza», y tirar aquello que no querían ver uno o dos años antes de que tuvieran que empezar a usar las gafas. ¿No estará usted negando algo que sucede en su presente? ¿Qué es lo que no quiere enfrentar? ¿Tiene miedo de contemplar el presente o el futuro? Si pudiera ver con claridad, ¿qué vería que ahora no ve? ¿Puede ver lo que está haciéndose a sí mismo? Sería interesante considerar estas preguntas.

OJOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he sentido irritación por mi visión de la vida. He temido al futuro y he preferido no verlo

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy guiado pro la divinidad y soy seguro. Vero con claridad y acepto la vida como esta me llega

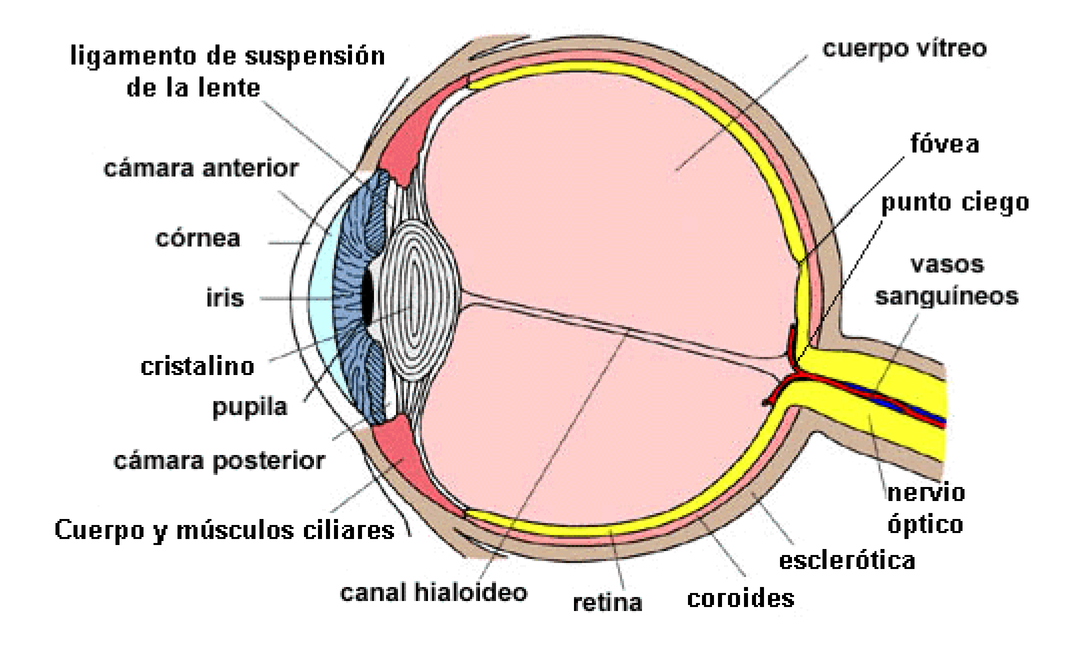
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas más comunes impiden ver bien o bloquean la visión natural de la persona.

BLOQUEO EMOCIONAL: Todo problema que afecta a la vista significa que se prefiere cerrar los ojos a lo que sucede en lugar de arriesgarse a perder a alguien o algo. Es una forma de protegerse. Es posible que esta persona no acepte tener "los ojos en todo", es decir, vigilarlo todo. La utilización repetitiva de frases como "Me cuesta un ojo de la cara", "Lo veo con malos ojos", "Eso salta a la vista", "Hacer algo con los ojos cerrados", etc. es suficiente para que resulten afectados los ojos o la vista. Cuando el problema ocular impide que la persona vea bien de cerca, su cuerpo le dice que le cuesta trabajo ver lo que sucede cerca de ella, ya sea en su cuerpo (un cuerpo que envejece, por ejemplo) o las circunstancias o personas que hay en su vida presente. Lo que ve le da miedo y le impide ver lo que pasa realmente: deforma la realidad. No ver los detalles cercanos le proporciona orden y una cierta paz, porque le da la impresión de alejarse y no ser molestada.
Cuando el problema en los ojos impide ver bien de lejos, la persona recibe el mensaje de que se están creando miedos irreales en la forma de ver su futuro o el porvenir de sus seres queridos. Se imagina situaciones y tiene miedo de verlas realizarse. Quizás no tenga ganas de mirar a lo lejos por cansancio, pereza, descuido o decepción de la vida. El ojo izquierdo representa lo que uno ve de sí mismo. Esta forma de verse está influenciada por lo que aprendimos de nuestra madre, ya que el lado izquierdo del cuerpo está relacionado con nuestro principio femenino. El ojo derecho representa lo que vemos fuera de nosotros. Esta forma de ver lo exterior está influenciada por lo que aprendimos de nuestro padre, ya que el lado derecho del cuerpo está relacionado con nuestro principio masculino.

BLOQUEO MENTAL: Es momento de que seas consciente de que nada cambiará en tu vida, aunque rehúses ver la verdad cerrando los ojos. En lugar de creer que puedes perder a alguien o a algo, sería más sensato que le hicieras frente a la situación y la arreglaras. Si eres del tipo de persona que crees que viéndolo todo no tendrás derecho a equivocarte, debes saber que esta creencia no es buena para ti. No hay experiencias sin errores y no hay evolución sin experiencias.
Se dice que los ojos son el espejo del alma. Esto significa que cualquier problema en ellos es un mensaje que te indica que no vas en la dirección necesaria para que tu alma realice tu plan de vida. Debes aceptar la idea de que no es normal ni hereditario tener una vista que disminuya. Sólo una fuerte creencia mental puede tener el poder necesario para influir en tu vista en ese sentido. Si utilizas a menudo una de las expresiones antes citada, observa el miedo que te invade en el momento de utilizarla, y descubrirás qué creencia está afectando tus ojos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.



OLFATO

Sentido biológico: Hay que cortar la información antes de que llegue al cerebro.

Conflicto: Conflicto de estar separado del dolor de alguien. No querer oler. No está permitido oler así.
Resentir: “No quiero oler algo alarmante". "Trabajo con alguien de quien no aguanto el olor".

Olor:

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Disgusto consigo mismo. Temor a los demás.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

OMBLIGO

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: No poder eliminar.

Ejemplo:
Mujer convaleciente escucha que su marido balbucea por teléfono, dándose cuenta que él aún no ha abandonado el alcohol.

OMOPLATOS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Son los vestigios de las alas, sinónimo de libertad. Imposibilidad de poder volar
Resentir: *"Me están impidiendo volar con mis propias ALAS"*

Izquierdo = Función paternal, Como ejecutamos la función de padres: "me preocupo, porque en el fondo no he cuidado bien de mis hijos"
Derecho = La función como ser humano, a nivel profesional, relaciones afectivas con mi marido con mi mujer…8 de cada 10 veces se trata de la pareja. En lo profesional: "Me siento desvalorizado en mi trabajo". En lo afectiva, de Pareja ("No me ocupo de mi pareja, o dejo de lado a mi marido")

El omoplato forma parte del hombro, por lo tanto utilizaremos la descodificación del hombro. Hablaremos de tendinitis, capsulitis, hombros congelados, y las Calcificaciones, todas ellas son la misma descodificación.

ORGASMO

LAUSENCIA DE... LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se refiere a no llegar al orgasmo durante el acto sexual.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como el orgasmo representa la apertura de todos los centros de energía del cuerpo (los chacras), la persona que sufre este bloqueo utiliza la ausencia de orgasmo para rechazar lo que proviene del otro. No se abre al regalo de la otra persona. Tiene dificultad para aceptar lo que proviene del sexo opuesto. Prefiere controlarse en lugar de abandonarse y gozar su presencia. En general, es una persona dominante. Por otro lado, puesto que el orgasmo físico es sinónimo de placer, a esta persona le resulta difícil autorizarse placeres en su vida cotidiana sin sentirse culpable.

BLOQUEO MENTAL: Si crees castigar al otro bloqueando tu orgasmo sigues el camino equivocado pues eres tú quien se castiga. El orgasmo es el medio por excelencia para fusionarse con el sexo opuesto y, por lo tanto, para abrirte a la fusión interna de tus principios femenino y masculino. Además, una relación sexual es una experiencia muy energizante cuando se vive el amor y en el don de sí misma. El orgasmo físico existe para recordarte la gran fusión del alma y el espíritu a la que todos aspiramos. Aprende a amarte más y acepta la idea de que mereces tener placeres en tu vida. Es tu responsabilidad crearte una vida agradable. Los demás no pueden darte lo que no puedes darte tú mismo (ley espiritual de causa y efecto). Te ayudaría aprender a relajarte, a abandonarte más, en lugar de creer que, si no controlas, los demás te van a controlar.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ORQUITIS

Orquitis es la inflamación de uno o ambos testículos, causada con frecuencia por infección o traumatismo y una de las causas del escroto agudo y de azoospermia.

Conflicto: Conflicto de ser denigrado, amonestado, destrozado por una persona del sexo opuesto + sentimiento de culpabilidad + un asunto feo, un golpe bajo.

ORZUELO

Conflicto: Conflicto de mancha y de separación por algo que hemos visto y nos hemos sentido ensuciados. Problemática relacionada con el matrimonio.
Resentir: "He visto algo sucio".

El orzuelo, los niños y las personas con esta inflamación del párpado suelen ver la vida con ojos airados. Hay algo que les produce enfado.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es un absceso en la glándula de la pestaña.

BLOQUEO EMOCIONAL: Los orzuelos son frecuentes en la persona muy emotiva con problemas para digerir lo que ve cerca de ella. Es el tipo de persona que quisiera ver sólo lo que le interesa.
Quiere controlar lo que sucede a su alrededor y siente enojo porque acusa a los demás de no ver las cosas como ella.

BLOQUEO MENTAL: Tus orzuelos se presentan para ayudarte a desarrollar tu tolerancia con respecto a lo que ves a tu alrededor. Aun cuando no estés de acuerdo con lo que ves, date cuenta de que es imposible controlarlo todo en la vida: sólo puedes tener dominio sobre ti mismo. Sin embargo, tienes el poder de ceder y mirar a los demás con los ojos de tu corazón, lo cual te ayudará a aceptar su diferencia y a volverte más amable con ellos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

OSTEOCONDRITIS DISECANTE DE CADERA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Afecta al cartílago articular y al hueso subcondral como consecuencia de una falta de irrigación sanguínea. Se rompe la cabeza del fémur. Es igual que el tumor benigno de cabeza de fémur. Misma descodificación que tumor benigno en la cabeza del fémur.

Conflicto: Conflicto de oposición total y constante + el resto de conflictos de la cadera. Conflicto de vesícula biliar (rábia, ira, cólera). Conflicto de secreto familiar. Conflicto sexual. *Desvalorización sexual, o no me he podido imponer.* "Como si se incumpliese su condición de Identidad"

Resentir:
a) La de la persona joven la desmineralización es localizada, por donde se produce la fractura, el conflicto es:
"Soy joven, quiero luchar, y no puedo, pero soy activo en la lucha"
b) *La de la persona mayor* La desmineralización es general porque representa una lucha pasiva. El anciano no puede luchar, *está soportando la situación pasivamente, sumisamente*.

Ejemplo:

Señora que vive con sus padres, y desde que su padre murió, debe cuidar de su madre. Ella no quiere cuidarla, dice: "No puedo con la carga de mi madre"…Si se muriera se me acabarían los problemas.

Creencia: *"Como mis padres cuidaron de los suyos, yo debo cuidarlos"* En 22 días ha mejorado un 80 %

OSTEOLISIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Desvalorización. Conflicto especifico en función de parte de esqueleto donde se da la osteolisis

---

OSTEOPOROSIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: No sentirse apoyada en su estructura familiar. No ser lo que se era (sexualmente por ejemplo). "Sentirse impotente en sus relaciones sociales".
Resentir: "
Impacto neuro-inmunitario: "No me he podido defender, no puedo replicar".
Impacto neuro-vegetativo: (a nivel visceral) Todo el tubo digestivo, los pulmones, etc. "No puedo digerir".
Impacto neuro-hormonal: Diabetes o problemas de tiroides. Miraremos las hormonas.
Impacto osteo-articular: "Yo he sido atacada/o. Estado de impotencia. Me han faltado al respeto y no he podido replicar.

La palabra clave de la Osteoporosis es aceptar con serenidad, el funcionamiento fisiológico normal de los seres vivos, del ser humano.

OTITIS

En los Niños:
Conflicto: No querer oír las discusiones de los padres. También en la guardería ya que los niños quieren coger un juguete y no pueden escuchar sin cesar: ¡No!

Otitis media serosa:
El oído se tapa para disminuir la audición.
Resentir: "No quiero oir, quiero volver al vientre de mamá, al líquido amniótico, quiero revivir esas sensaciones, ese ruido de agua".

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado. Deseo de no escuchar. Demasiado alboroto. Peleas entre los padres.
Nuevo modelo mental: La armonía me rodea. Escucho con amor lo bueno y agradable. Soy un centro de amor.

OVARIO

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: Conflicto de pérdida en un contexto vital. Puede vivirse esta pérdida en relación a la fortuna familiar.
Resentir: "

Izquierdo = Reproducción.
Derecho = Atracción.
Poliquísticos: "Sometidas a su loba interna". Maridos inmaduros emocionalmente. "Celosas, controladoras, exceso de responsabilidades, (ingenieras).

Gran conflicto de pérdida. Ej: pérdida de un hijo, mejor amigo, persona querida, también de un animal.

Ovario: Tejido intersticial:

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto de pérdida más frecuente y menos grave que el que afecta a las células germinativas (teratoma, seminoma, quiste, dermoide).
Conflicto: Conflicto de pérdida + culpabilidad + Golpe bajo. Conflicto feo (zona genital), con connotaciones sexuales con un hombre. Pérdida de un hijo virtual o de ser denigrado, amonestado, degradado. Miedo anticipado a perder.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas inherentes son: dolores, inflamación, cáncer y ablación.

BLOQUEO EMOCIONAL: Los ovarios son glándulas que unen al cuerpo físico de la mujer con su chacra sagrado. Este chacra está relacionado con la energía del poder de crear de la mujer. Las dos funciones de los ovarios (la reproducción y la feminidad) resultan afectadas en la mujer que sufre en uno de ellos o ambos. Su cuerpo le dice que no establece un buen contacto con su capacidad de crear. Está demasiado en el "no soy capaz". Se preocupa fácilmente cuando llega

el momento de crear algo por sí misma, sobre todo porque es mujer. Incluso puede tener problemas para comenzar algo.

BLOQUEO MENTAL: Tus ovarios te dicen que es el momento de que comiences a creer en "yo puedo por mí misma". No porque seas mujer puedes menos. Aquella que se disminuye por serlo, también tiene problemas de menstruación. A menudo intenta probarles a los hombres lo que puede hacer, mientras que por dentro no se cree tan capaz. No olvides que para crear un hijo se necesita un hombre y una mujer. Lo mismo se aplica a ti: para crear tu vida se necesita el poder de tu hombre interno y el de tu mujer interna. Al saber que puedes confiar en el poder creador de tu hombre interior, podrás darle poder a tu mujer interior para que cree a su antojo. Para lograrlo debes confiar en los hombres con los que convives. Confía sobre todo en tus ideas y en tu intuición.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

OVARIO Células germinativas

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Conflicto grave de pérdida, por ejemplo, la muerte de una persona, animal...
Es más raro que el conflicto de gónadas mesodérmicas: representa el 10% de los tumores.

OVARIOS Y TESTÍCULOS

1ª Etapa (Supervivencia)

Función de reproducción (1ª Etapa)

Conflicto: Suele haber un sentimiento de pérdida, ya sea por algo que he perdido o por algo que tengo miedo a perder (para el inconsciente es lo mismo) ya sea un hijo o dinero...
Resentir: "He perdido algo muy importante para mí" o "tengo miedo de perder algo muy importante para mí".

Pregunta: "¿Que has perdido o tienes miedo a perder?" El propio Dr. Hamer empezó esta medicina al perder a su hijo y darse cuenta de que él generaba un cáncer en los testículos mientras su mujer generaba uno de mamas. Un ejemplo. Una madre tiene un hijo con sus problemas habituales, pero este un día se casa y se va de casa, entonces ella siente que ha perdido a su hijo (pero no lo muestra) ahí hace un cáncer de ovarios.

Que sea un quiste, una verruga, un pólipo o un cáncer dependerá de la tonalidad del conflicto.

P

EL PALADAR

1ª Etapa (Supervivencia)

Imaginemos un gorrión, con una semilla, y mientras está volando viene otro gorrión y le quita la semilla de la boca. "Ya lo tenemos aquí, pero todavía no lo hemos tragado" entonces nos lo quitan.

Conflicto: Estar separado del pedazo (empleo, casa, hombre...). Miedo a estar separado del pedazo (Pareja)
Resentir: "Está en el exterior y quiero atraparlo" "Lo tengo en la boca y no quiero que me lo quiten"

Ejemplo: Un hombre compró un numero de lotería y toco, pero entonces se dio cuenta de que había perdido el décimo (pedazo). El ya se veía con el dinero en el bolsillo. Hizo un edenocarcinoma en el paladar.

1er Pedazo: El seno de la madre (destete prematuro): "Quedo fascinado por los pechos de las mujeres" (Están en el exterior y quiero atraparlos o los tengo en la boca y no quiero perdérlos). "Tengo miedo de estar separado del pedazo".
Paladar óseo: No ser capaz de atrapar el pedazo. Conflicto de desvalorización.
Hendidura de paladar: No tener la capacidad de tomar el pedazo porqué es demasiado grande.
Velo del paladar: (Ronquidos): "Pido socorro" (ronquidos al inspirar). "Quiero alejar el peligro" (ronquido al expirar).

PÁNCREAS

1ª Etapa (Supervivencia)

El **páncreas** es un órgano retroperitoneal mixto, exocrino (segrega enzimas digestivas que pasan al intestino delgado) y endocrino (produce hormonas, como la insulina, el glucagón y la somatostatina que pasan a la sangre).

Conflicto: Conflicto de ignonimia + resistencia (ver glucagón). Porquerias grandes familiares. Historias de HERENCIAS (reales o simbólicas)
Ejemplo: una mujer tiene que cancelar su viaje de vacaciones planeado con anterioridad y que estaba siendo digerido (vivido) con ilusión, por sufrir su madre un accidente.
Resentir: "Me han hecho (o he hecho) una ignonimia, algo innoble". "Siempre quiero tener azucar (dulzura)".
Tiene dos funciones: Endocrina – Segregar insulina. Exocrina – Segrega jugos pancreáticos (van al duodeno para ayudar a la digestión). Es el órgano que fabrica las encimas más fuertes de todo el organismo (para digerir las moléculas mas grandes), por lo tanto el resentir será **"Me he tragado un pedazo enorme, que se me ha quedado en el duodeno y no lo puedo digerir"**.

Siempre relacionaremos páncreas con ignonimia (la putada más grande que pueda uno recibir).
Por ejemplo: Un cáncer de páncreas salió cuando un amigo lo abandonó, (desencadenante) pero todo comenzó cuando a los 9 años lo abandonaron en un orfanato (programante). Si el colon es una porquería, el páncreas lo multiplica por 100. El hecho de perdonar y asimilar siempre es sanador. (Recordar las fases del duelo y las fases de la digestión.)

Canales pancreáticos: Inaceptable en un marco social.

4ª Etapa (Relación).

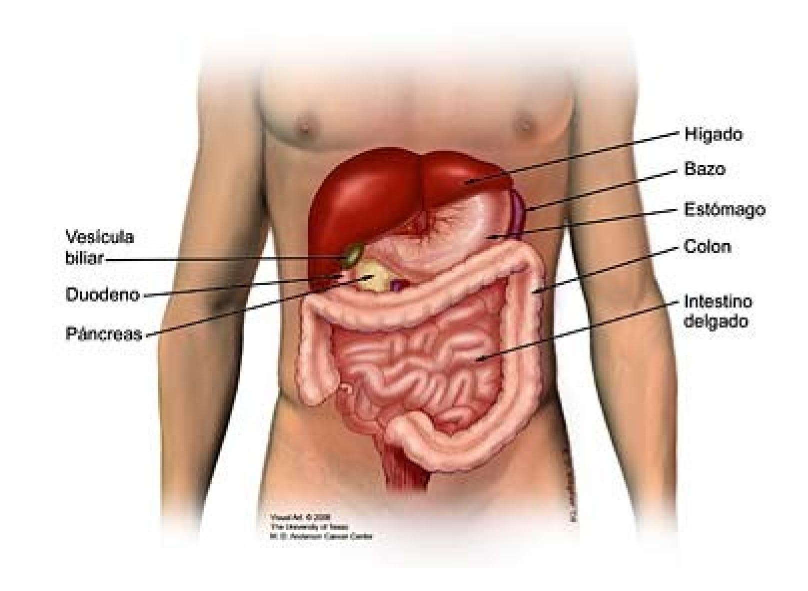
Resistencia (negarse, oponerse) y defenderse de alguien o de algo en especial. Miedo o asco por alguien o alguna cosas determinada (repugnancia angustiada)

Diccionario Jacques Martel:
El páncreas: La alegría que está en mí.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la dulzura de la vida.
Nuevo modelo mental: Mi vida es dulce.

Pancreatitis:

Louise L. Hay:
Causa probable: Rechazo. Enfado y frustración porque la vida parece haber perdido su dulzura.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Yo creo la dulzura y la alegría en mi vida.



PAPERAS (Parotiditis)

4ª Etapa (Relación).

Infección de las parótidas, pero puede afectar a otras glándulas del cuerpo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una enfermedad infecciosa, contagiosa, ocasionada por un virus en la glándula salival.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como esta enfermedad se relaciona con la saliva y se manifiesta en general en los niños es una indicación de que éste se siente escupido. Es posible que otro niño le escupiera, pero el problema es más frecuente cuando se siente escupido psicológicamente

por alguien que le impide tener lo que quiere, que le hace reproches o que lo ignora. Por lo tanto, tiene deseos ocultos de escupir a esa persona, pero se reprime; se hace el sordo y la tensión acumulada en él produce esta inflamación.

BLOQUEO MENTAL: Si eres adulto y padeces esta enfermedad, recibes el mensaje de que vives una situación que te recuerda algo que viviste en la niñez y que todavía te lastima. Sigues comportándote como el niño que fuiste. Esta situación se presenta para permitirte darte cuenta de que si tienes la sensación de que alguien te escupe, eres tú quien le dejas hacerlo. Puedes utilizar esta situación para afirmarte y dejar de sentirte inferior. Toma conciencia de que el otro tiene tanto miedo como tú. Reconoce el miedo en él, tenle compasión y confiésale lo que te pasa. El otro está ahí para mostrarte que, a causa de lo que crees de ti, tú mismo escupes lo que eres.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

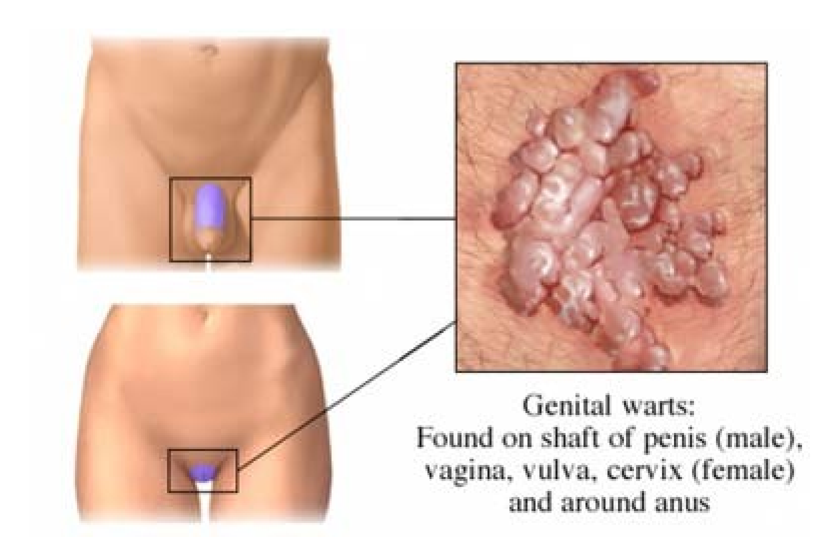
---

PAPILOMA HUMANO

1ª Etapa (Supervivencia)

Casi todos los canceres de útero está causado por este virus.
Conflicto: Una imposibilidad de copular o una pérdida de territorio (4ª etapa). Conflicto: Separación + Suciedad.

Hay que tener en cuenta que el virus es siempre "curación". Por ejemplo: Una chica operada del papiloma, y no se le cerraba la cicatriz. Se le preguntó "Que cicatriz no tienes cerrada?" Apareció que su novio se había ido de putas, y al enterar-se tuvo un resentir de separación y suciedad. Ella nunca había explicado eso a nadie.



PARÁLISIS

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Contrariedad. oposición en el movimiento.
Conflicto de motricidad: Imponer el córtex motor un deseo irrealizable, traba en el pié.
Conflicto de falta de iniciativa: Problema previo.
Conflicto de no encontrar una salida: Un desenlace.
Resentir: "No sé donde ir, estoy paralizado/a".
Piernas: "No puedo huir, seguir, encontrar salida". "No sé por donde cogerlo".
Brazos, manos: "No puedo sujetar, empujar".
Espalda y hombros: "No puedo evitar..."

Para un **diestro**:
Pierna derecha: Conflicto ligado al andar.
Pierna izquierda: Conflicto ligado a proteger a los niños.
Parálisis infantil (patizambo): Miedo a ser prisionero.
Parálisis del esófago: "Quiero tragar pero no puedo".
Espasmo facial: Expresión emocional obligada.

Diccionario Jacques Martel:
Parálisis Frecuentemente relacionado con la huida porque me paraliza un miedo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor, terror. Huida de una situación o de una persona. Resistencia.
Nuevo modelo mental: Soy uno con la totalidad de la vida. Soy completamente capaz en todas las situaciones.

PARALISIS AGITANTE

Louise L. Hay:
Causa probable: Pensamientos paralizantes. Estancamiento.
Nuevo modelo mental: Pienso con libertad. Fácil y alegremente tengo experiencias maravillosas.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es la supresión o interrupción de la función sensitiva o motora de una parte del cuerpo.

BLOQUEO EMOCIONAL: La parálisis se presenta en personas que viven una situación que les resulta demasiado difícil y de la cual quieren escapar, es decir, quisieran evitar esa situación o a una persona determinada. Es el medio ideal para conseguir ayuda y que otro se haga cargo de todo. De este modo, no tendrán que enfrentar solas la situación o a la persona indeseable.

BLOQUEO MENTAL: Si sufres de parálisis, es importante que te des cuenta que sólo tú puedes limitarte. Eres el único que cree que no puedes hacerle frente a lo que sucede en tu vida. Tu cuerpo te dice que puedes huir si eso es lo que quieres, pero el problema permanecerá tal cual. Tarde o temprano tendrás que hacerle frente; incluso, si es necesario, en otra vida. Date cuenta de que todo ser humano siempre tiene a mano la solución, al mismo tiempo que el problema. Cuando deja de poner toda su atención en este último, puede ver la solución. A ti te corresponde decidirte a creer en tu poder creador, el cual se manifestará en ese momento y te ayudará a vivir plenamente la experiencia que debes enfrentar.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

PARÁLISIS CEREBRAL

La parálisis cerebral describe un grupo de trastornos del desarrollo psicomotor, que causan una limitación de la actividad de la persona, atribuida a problemas en el desarrollo cerebral del feto o del niño. Los desórdenes psicomotrices de la parálisis cerebral están a menudo acompañados de problemas sensitivos, cognitivos, de comunicación y percepción, y en algunas ocasiones, de trastornos del comportamiento

Louise L. Hay:
Causa probable: Necesidad de unir a la familia en un acto de amor.
Nuevo modelo mental: Contribuyo a una vida familiar unida, llena de amor y de paz. Todo está bien.

PARANOIA

Conflicto: Gran sentimiento de inferioridad.

Este sentimiento de de inferioridad hace que el individuo sea muy susceptible y agresivo y vive delirios de persecución.
Gran sentimiento de **víctimas** y sus experiencias las viven como fracasos continuados. Estas personas han vivido en un ambiente familiar donde ha habido gran carencia afectiva y poco desarrollo psico-social.

Sentido biológico: Huir de una realidad emocionalmente insoportable para evitar los peligros que presenta.

PARÁSITOS

Louise L. Hay:
Causa probable: Entrega del poder a otras personas.
Nuevo modelo mental: Con amor recupero mi poder y elimino toda interferencia.

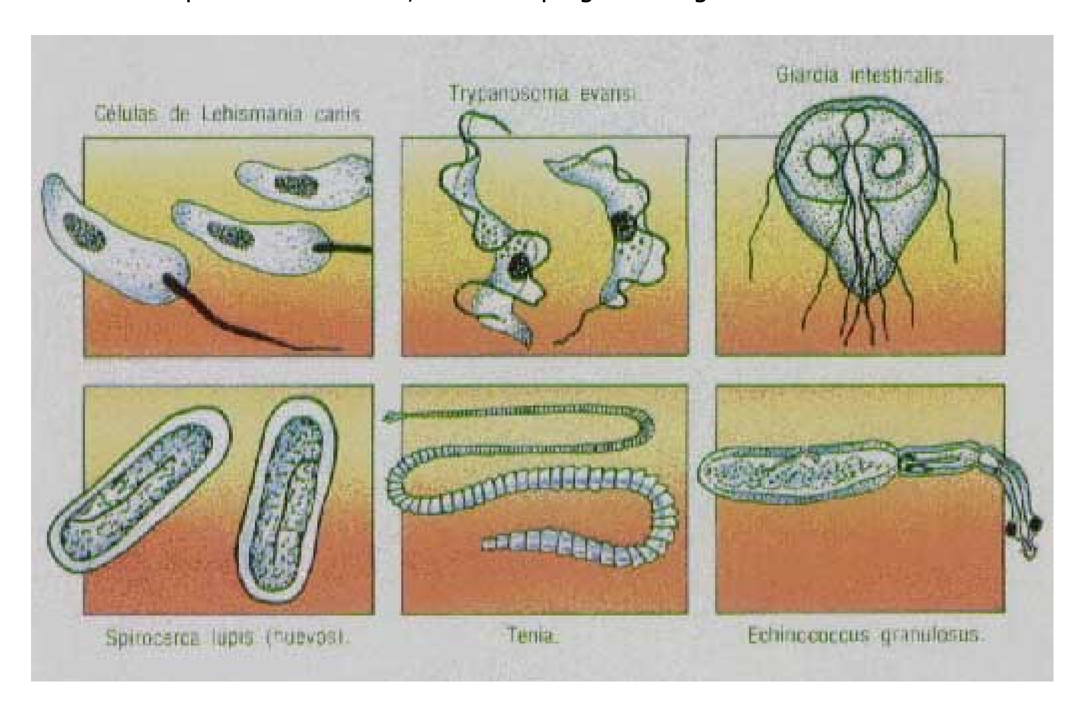
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Son organismos animales o vegetales que viven, de manera permanente o temporal, a expensas de otra especie viviente, sin destruirlo.

BLOQUEO EMOCIONAL: Se dice que la gran mayoría de los seres humanos tienen parásitos en diversos grados, de una manera más o menos dañina. Es interesante observar que llamamos parásito a un humano que vive a expensas de otro, cuando podría él mismo satisfacer sus necesidades. La persona que tiene parásitos se deja parasitar por los demás, y sobre todo, por sus pensamientos y su forma de vivir. Los niños tienen muchos de ellos porque se dejan invadir demasiado por el mundo adulto. Se sienten obligados a esforzarse en no ser ellos mismos para que los adultos los quieran. También sucede con frecuencia que una persona atrapa parásitos durante un viaje a otro país. Cuantos más de estos organismos tiene una persona, más mensajes recibe que le da demasiada importancia a los detalles que no la tienen y que la invaden y ocupan demasiado espacio.

BLOQUEO MENTAL: Gracias a estos parásitos, tu cuerpo te dice que nadie puede parasitarte si tú no se lo permites. Sólo tú puedes dejarte invadir. No necesitas esforzarte para SER otra persona, creyendo que así te querrán más. Tienes todo lo necesario para ser una persona digna de ser amada y aceptada. Respétate y los demás te respetarán. No dejes entrar ningún pensamiento o creencia inútil, del mismo modo que no dejarías entrar a cualquiera en tu casa.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.



PARATIROIDES

1ª Etapa (Supervivencia)

Son dos pequeñas masas redondeadas fijadas a la cara posterior de los lóbulos laterales de la glándula tiroidea.
Función principal:
- Secretar la parathormona u hormona paratiroidea (PTH), esta hormona es la responsable de la homeostasis (equilibrio del medio interno) de los iones calcio y fosfato indispensables para la función ósea y muscular.

La tiroides secreta las hormonas tiroideas e interviene en el metabolismo, es decir que estas hormonas van a regular, van a ralentizar o acelerar, hay un rol ligado al tiempo en relación al metabolismo, y esta regulación va a tener que ver con el crecimiento y desarrollo del organismo, pero vamos a decir que es una regulación que se escribe en el tiempo.

Conflicto: No hacer lo suficiente. Conflicto de no poder tragar.
Resentir: "No consigo saber qué hacer para atrapar el pedazo". "No puedo escupirlo a la cara". "Quiero desengancharme de ello rápido y escupirlo". "Quiero construirme (calcio)". "Mis padres me quieren someter". "No consigo encontrar el equilibrio entre mis padres y yo.

El conflicto asociado a la tiroides es exactamente igual a la que está asociada la paratiroides, es "no poder atrapar el pedazo o escupir el pedazo lo suficientemente rápido" es el conflicto de no hacerlo suficientemente rápido.

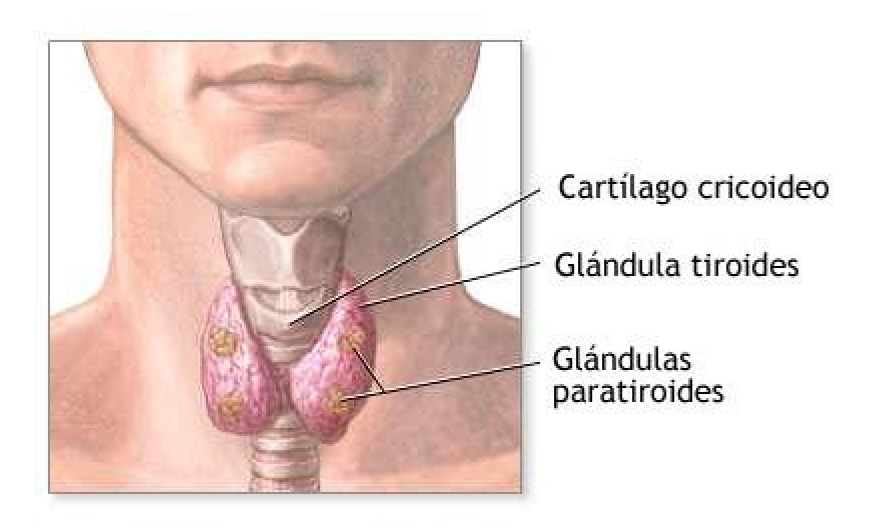
También aparece en la **4a etapa** ahí irá ligada a un conflicto de territorio.

Conflictos de urgencia y paciencia (por no poder atrapar la presa).

Urgencia: La persona siente que necesita que el tiempo vaya más rápido (salir urgentemente de esta situación) = Hipertiroidismo: P.ej. Una mujer va a casa del abuelo que hace tiempo que no ve y se lo encuentra muerto. El estrés que le produce la situación le provoca una necesidad de ir muy rápido para no estar en contacto con el muerto y genera hipertiroidismo. Se relaciona con las profesiones de urgencias (bomberos, ambulancia…)

Resentir: "Me falta tiempo. Tengo que hacerlo todo rápido." O "No puedo actuar suficientemente rápido". (Siempre para atrapar o escupir el pedazo).

Paciencia: Hipotiroidismo: Resentir: "Quiero que el tiempo pase lentamente." Puede estropearse por una situación demasiado larga en el tiempo. P.ej. A alguien le dicen que a su madre le queda poco tiempo de vida, quiere automáticamente que el tiempo pase más lento. También una persona que lleve mal el hacerse mayor (esto último sería 4ª etapa, ya se verá).



PARÉNQUIMA RENAL

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Tejido funcional del riñón formado por la corteza y las pirámides renales. Estructuralmente, el parénquima renal consiste en 1 a 1.2 millones de estructuras microscópicas llamadas nefronas que son las unidades funcionales del riñón.

Conflicto: Problemas existenciales. Miedo a que te despidan… Situaciones que de por si no son muy potentes, pero son repetitivas.
Resentir: "¿Esto está bien o está mal?"

Siempre que hay problema en el riñón es un problema de líquidos.

Ejemplo: por haberse casi ahogado o por rotura de tuberías que provoca destrozos en la casa.

PARKINSON

4ª Etapa (Relación).

También denominada **Parkinsonismo idiopático** o **parálisis agitante**, es un trastorno neurodegenerativo crónico que conduce con el tiempo a una incapacidad progresiva, producido a consecuencia de la destrucción de las neuronas pigmentadas de la sustancia negra. Frecuentemente clasificada como un trastorno del movimiento, la enfermedad de Parkinson también desencadena alteraciones en la función cognitiva, en la expresión de las emociones y en la función autónoma.

Crisis épica en curación.
Buscar un Yaciente.
Conflicto: Conflicto de miedo a terminar, de soltar, de acabar. Personas que lo quieren controlar todo pero no pueden. Conflicto de futuro (miedo a dejar de vivir), en consecuencia, no terminamos las cosas. Miedo a los juicios, detiene el movimiento, no llega hasta el final. Retener a alguien o a algo a pesar de ser inútil.
Resentir: "Quiero actuar pero no me dejan". "Quiero actuar y no sé dónde". "No quiero concluir, no quiero acabar".
Lanzar el gesto, pero no llegar a realizarlo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo e intenso deseo de controlarlo todo y a todos.
Nuevo modelo mental: Me relajo en la seguridad de que estoy a salvo. La vida me apoya. Confío en el proceso de la vida.

PARKINSON CROMOTERAPIA:

Descripción: En estos momentos no conocemos la forma de curar esta enfermedad, pero la conservación de las glándulas y los órganos en buen estado pueden ayudar mucho al paciente. El enfermo debe poner toda su voluntad y energía, además de mucha fe en su propia capacidad para mejorar, especialmente en los primeros momentos del desarrollo de la enfermedad.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Iniciamos estimulando el área correspondiente al cerebro, las suprarrenales, el sistema nervioso, las glándulas pineal y pituitaria, la tiroides, los ovarios o la próstata y continuamos con el hígado, los riñones y el bazo.

LISA BOURBEAU

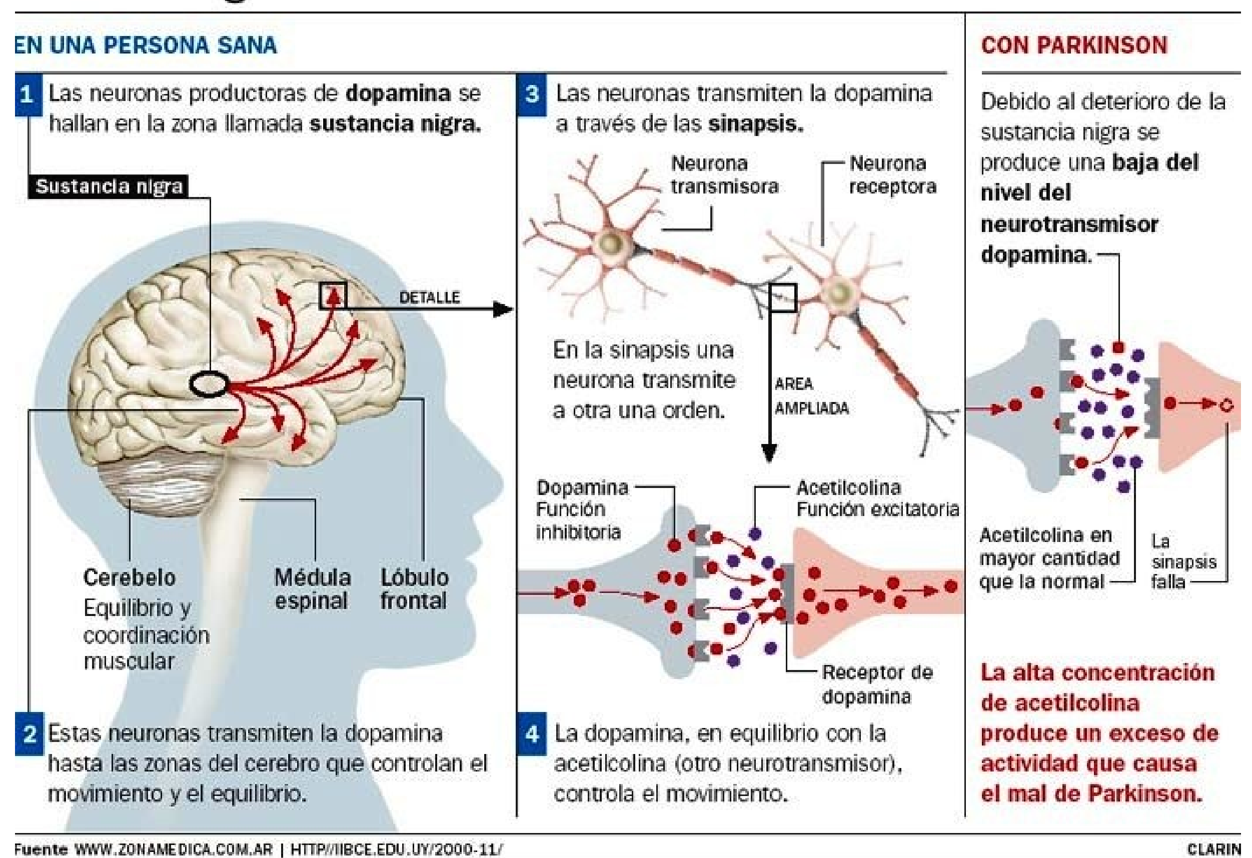
BLOQUEO FÍSICO: Los síntomas característicos de esta enfermedad se asocian en proporciones variables: temblor, rigidez y trastornos complejos de la motricidad voluntaria e involuntaria.

BLOQUEO EMOCIONAL: En general, esta enfermedad se manifiesta en la persona que tiene miedo de no poder retener a alguien o a algo; por esta razón, comienza en las manos. El enfermo es una persona rígida que desde mucho tiempo atrás se ha reprimido para ocultar su sensibilidad, su vulnerabilidad, su ansiedad y sus temores, sobre todo en sus momentos de indecisión. Su mayor deseo era controlarlo todo y ahora su enfermedad le dice que ha llegado a

su límite y que no puede hacerlo, ni para sí misma ni para los demás. Su sistema nervioso se ha cansado de mantener toda esa tensión interior que él creó para ocultar todo lo que sentía.

BLOQUEO MENTAL: Por ser una enfermedad que evoluciona lentamente, la persona afectada tiene la oportunidad de revertir el proceso. Si este es tu caso, aprende a confiar más en el Universo y en la gente. Revisa tus ideas con respecto a ceder ante los resultados que obtienes y los de los demás. Tu parte interna, aquella que cree que tú y los demás debéis conteneros para que todo sea perfecto, está exhausta. Date el derecho de no ser perfecto, de estar indeciso e incluso de equivocarte. De este modo te será más fácil darles ese derecho a los demás. De la misma manera, acepta la idea de que es muy humano tener miedo y de que no puedes ser el hombre o la mujer perfecta que creíste debías ser.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.



PARÓTIDA

4ª Etapa (Relación).

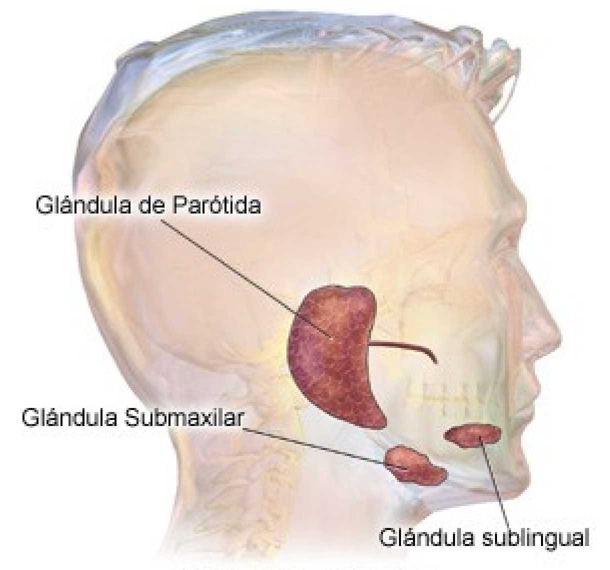
Ver. Paperas.

La **parótida** es una glándula salival muy voluminosa, bilateral, situada a ambos lados de la cara, en una celda osteofibrosa dependiente de la aponeurosis cervical superficial por debajo del conducto auditivo externo (CAE), por detrás de la rama ascendente del maxilar inferior y

por delante de las apófisis mastoides y estiloides; pesa alrededor de 25 gramos. La atraviesan 3 estructuras importantes: el nervio facial, la vena retromandibular y la arteria carótida externa y el inicio de sus ramas terminales. La parótida produce la mayor cantidad de saliva de predominio seroso.

Conducto excretor (salivación):

Conflicto: No poder o tener derecho a comer (ensalivar). No poder atrapar la presa (objetivo)



PAROTÍDEO

Ver. Parótida

1ª Etapa (Supervivencia).

Porción acinar:

Conflicto: No poder atrapar la presa (objetivo)

PÁRPADO

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de motricidad. Relacionado con los hijos, los prójimos, nuestra identidad. ¡Es mi hijo!
Resentir: "No puedo ver sin ser visto".

DOLOR... LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Pueden sufrir irritaciones o eccema.

BLOQUEO EMOCIONAL: El dolor en un párpado te indica que no te proteges bien de las agresiones externas, es decir, que te dejas influir mucho por lo que ves. Quizás seas una persona que no se concede el derecho de cerrar los párpados para descansar o acostarse. Quieres "verlo" todo.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes el párpado irritado, date cuenta de que lo que te irrita es tu percepción de los hechos y no lo que sucede realmente. Si no puedes tolerar lo sucedido, date permiso para retirarte, para descansar. Esto te permitirá, una vez descansado, afirmarte más y hacer tus demandas sin querer controlar a los demás y sin esperar que consientan en ellas. Te beneficiaría ser más tolerante.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

PARTES: ANO, VEJIGA, VAGINA, PENE, PRÓSTATA...

Los problemas anales y de vejiga, las vaginitis y las afecciones del pene y de la próstata pertenecen todos a la misma dimensión, y provienen de falsas creencias referentes al cuerpo y a la «corrección» y la «propiedad» de sus funciones.

Cada uno de nuestros órganos es una magnífica expresión de la vida. Si no se nos ocurre pensar que los ojos o el hígado sean sucios o pecaminosos, ¿por qué hemos de pensarlo de nuestros genitales?

El ano es tan hermoso como el oído. Sin el no tendríamos manera de deshacernos de lo que el cuerpo ya no necesita, y muy pronto nos moriríamos. Cada parte y cada función de nuestro cuerpo es perfecta y normal, natural y hermosa.

A mis clientes con problemas sexuales les digo que empiecen a relacionarse con órganos como el recto, el pene o la vagina con un sentimiento de amor, apreciando sus funciones y su belleza. Y si usted comienza a ponerse tenso o a encolerizarse al leer esto, pregúntese por qué. ¿Quién le dijo que negase una parte cualquiera de su cuerpo? Dios no, ciertamente. Nuestros órganos sexuales fueron creados no sólo para reproducirnos, sino también para darnos placer.

Negar esto es crear sufrimiento y castigo. La sexualidad no sólo está bien; es algo glorioso, maravilloso. Es normal que usemos nuestros órganos sexuales, como lo es que respiremos o que comamos.

Por un momento, intente visualizar la vastedad del Universo. Es algo que excede nuestra comprensión. Ni siquiera los científicos más importantes, con los equipos más avanzados, pueden llegar a medir su tamaño. Dentro de este Universo hay muchísimas galaxias.

En una parte de las galaxias más pequeñas, en un rincón apartado, hay un sol muy de segundo orden, alrededor del cual giran unos cuantos granos de arena. Uno de ellos es el planeta Tierra.

A mí se me hace difícil creer que la vasta, increíble Inteligencia que creó la totalidad de este Universo no sea más que un anciano sentado sobre una nube, por encima de la Tierra, y que esté... ¡vigilando mis órganos sexuales!

Y, sin embargo, cuando éramos niños, a muchos nos enseñaron este concepto.

Es vital que nos liberemos de esas ideas tontas y pasadas de moda, que no nos sirven de apoyo ni nos alimentan. Yo siento con todas mis fuerzas la necesidad de creer que Dios está con nosotros, y no contra nosotros. Son tantas las religiones que hay para elegir, que si usted ahora tiene una que le dice que es un pecador y un gusano abominable, puede buscarse otra.

No estoy exhortando a la gente a que ande por ahí a todas horas buscando contactos sexuales sin freno alguno. Lo que digo es que algunas de nuestras normas no tienen sentido, y por eso tanta gente las viola y vive según sus propias normas.

Cuando liberamos a alguien de la culpa sexual y le enseñamos a que se ame y se respete, automáticamente tenderá a tratarse -y a tratar a los demás— de la manera que le resulta más gratificante y que más gozo le proporcione. La razón de que muchas personas tengan tantos problemas con su sexualidad es que sienten rechazo y repugnancia hacia ellas mismas, y por eso se tratan mal... y tratan mal a los demás.

No basta con que en la escuela se enseñe a los niños la parte mecánica de la sexualidad. Es necesario que, en un nivel muy profundo, se les convenza de que su cuerpo, sus genitales y su sexualidad son algo de lo que hay que regocijarse. Yo creo realmente que las personas que se aman y, por lo tanto, aman su cuerpo son incapaces de abusar de sí mismas m de nadie más.

Considero que la mayoría de los problemas de vejiga provienen de que uno se siente irritado, generalmente, por su pareja. Estamos enfadados por algo que tiene que ver con nuestra condición de mujeres o de hombres. Las mujeres tienen más problemas de vejiga que los hombres porque son más propensas a ocultar sus agravios. También la vaginitis significa generalmente que una mujer ha sido afectivamente herida por su pareja.

PAT HORMONAL

- "Pat"→ tablas, equilibrio . Cuando un hemisferio está muy sobrecargado se bloque y pasa (bascula) al otro hemisferio.
- Se dará este fenómeno en todos los conflictos de territorio.
- La diferencia entre el Pat y la Polaridad , es que en la polaridad es mucho más rápido y dura unos minutos. En el Pat tiene que haber una carga de líquido conflictual y puede durar durante muchos años. Ej. Un padre castrador.
- El Sentido Biológico es proteger la vida del individuo. Un ejemplo de ello son las enfermedades mentales. Pueden haber "pats" de un 10%, 25%,30% etc. "Es el equilibrio en el desequilibrio hormonal".

Ejemplo: Un hombre que ha tenido un conflicto grave de pérdida de territorio à hay una masa conflictiva en el relé del corazón. Esta persona vuelve a encontrarse a una nueva pérdida de territorio. La biología ha inventado algo maravilloso. Este hombre pasará a la polaridad femenina y sentirá frustración, siendo el hemisferio izquierdo quién tiene la diana.

Si ha todo esto añadimos un conflicto de desvalorización, tendremos una depresión nerviosa. Ejemplo de Jordi B y sus tres neumotorax. Papá super- agresivo. La depresión se le desarrolla ante un nuevo conflicto de territorio (no ser aceptado por los padres de su novia).

Podemos observar una enfermedad orgánica al final de una depresión nerviosa. Esto quiere decir que el conflicto ha sido resuelto y puede expresarse de una forma orgánica.

TIPOS DE PAT HORMONALES.

1. Los naturales :

    - Los niños.
    - Los enfermos.
    - Los ancianos.
    - La menopausia.
    - Durante el embarazo.

2. Los Artificiales :

    - Aporte exterior de hormonas (la píldora).
    - Aporte exterior de antihormonas (tratamientos contra el cáncer).
    - Traumatismos craneales.
    - Por intoxocación o consumo de drogas.

¿CUÁNDO BASCULA?

1. Cuando hay un conflicto importante y hay mucho estrés . Caso del padre castrador, cuando estoy frente a mi jefe, cuando llego a casa (caso del general). Niña que no le crecen los pechos, porque su papá solamente quiere niños. Un hombre se queda viudo y desarrolla las tareas femeninas. Una mujer está con sus nietos, se produce un incendio y bascula a masculino para sacarlos a la calle.

2. Cuando hay una Patología (Pat Inter.hemisférico) Aquí hablaremos de primer y segundo conflicto. Cuando hay una gran carga en un hemisferio, concretamente en un relé, se produce el basculamiento al otro hemisferio.

Una mujer cuando está en estrés activa sus hormonas femeninas y potencia su sensibilidad.

Una mujer en su ciclo menstrual, pasa de una sensibilidad femenina al principio a una masculina al final.

Un hombre cuando está en estrés activa su sensibilidad masculina.

Los zurdos tiene menos hormonas, es como una protección. Delante de un biochoc tienen menos intensidad.

Los hombres zurdos son más sensibles.

Las mujeres zurdas son más machorras.

Las mujeres que toman la píldora les afecta el carácter, siendo más masculinas

Un hombre que se inyecte testosterona, tiene más músculos, pero es menos hombre.

PECHO

DOLOR EN EL PECHO LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La definición que sigue se aplica a los dolores en el pecho, es decir, en la parte del cuerpo que abarca desde los hombros hasta el abdomen, y contiene el corazón y los pulmones.

BLOQUEO EMOCIONAL: En metafísica, el pecho representa la familia. Un dolor aquí ubicado puede denotar un dolor sentido después del deseo insatisfecho de acurrucarse en el pecho de uno de los padres. El mensaje también puede venir del hecho de que la persona que lo sufre evita dejar que alguien se acurruque contra el suyo. También es posible que sea una persona que hincha el pecho porque se cree indispensable en la familia y quiere demasiado para los demás. Además, cualquier dolor indica culpa, y una acusación hacia sí mismo o hacia otra persona. Puede acusarse o acusar a alguien de no encargarse bien de otro miembro de la familia.

BLOQUEO MENTAL: Con estos dolores en el pecho tu cuerpo te dice que te ames más y que te des el derecho de ser lo que eres, es decir, que te aceptes con tus defectos, tus debilidades y tus límites. No tienes que depender de los demás para tu felicidad.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

PECHOS

ver. Mamas

PECHOS

Representan el principio de la maternidad. Cuando hay problemas con ellos, eso significa generalmente que nos estamos «pasando» en nuestro rol de madres, ya sea en relación con una persona, un lugar, una cosa o una experiencia.
Parte del proceso que exige el rol de madre es permitir que los hijos crezcan. Es necesario saber cuándo tenemos que cruzarnos de brazos, entregarles las riendas y dejarlos en paz. La persona sobreprotectora no prepara a los demás para enfrentar y manejar su propia experiencia. A veces hay situaciones en que con nuestra actitud dominante cortamos las agallas a nuestros hijos.
Si el problema es el cáncer, lo que está en juego es, además, un profundo resentimiento. Libérese del miedo, y sepa que en cada uno de nosotros reside la Inteligencia del Universo.

PELO

Representa la fuerza. Cuando estamos tensos y asustados, es frecuente que nos fabriquemos estas «bandas de acero» que se originan en los músculos de los hombros y desde allí suben a lo alto de la cabeza; a veces incluso rodean los ojos. El pelo crece desde los folículos pilosos, y cuando hay mucha tensión en el cuero cabelludo, puede estar sometido a una presión tal que no le deja respirar, provocando así su muerte y su caída. Si la tensión se mantiene y el cuero cabelludo no se relaja, el folículo sigue estando tan tenso que el pelo nuevo no puede salir, y el

resultado es la calvicie. En las mujeres, la calvicie ha ido en aumento desde que empezaron a entrar en el «mundo de los negocios», con todas sus tensiones y frustraciones, aunque no se hace tan evidente en ellas porque las pelucas para mujeres son sumamente naturales y atractivas. Lamentablemente, los postizos masculinos todavía son demasiado visibles desde bastante lejos. Estar tenso no es ser fuerte. La tensión es debilidad. Estar relajado, centrado y sereno, eso es ser realmente fuerte. Sería bueno que todos relajásemos más el cuerpo, y muchos necesitamos también relajar el cuero cabelludo. Inténtelo. Dígale a su cuero cabelludo que se relaje, y observe si hay alguna diferencia. Si tiene una sensación perceptible de relajación, yo le diría que practique con frecuencia este ejercicio.

PELVIS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Cavidad del esqueleto de los vertebrados superiores,en la parte inferior del tronco,compuesta por los huesos coxales,sacro y cóccix,que contiene la terminación del tubo digestivo,la vejiga urinaria y la parte interna de los órganos genitales

Es el acto sexual, la reproducción.

Conflicto: Desvalorización sexual (a nivel de creencias). También no poder acoger a un recién nacido (o a otro) de un modo satisfactorio. Conflicto de dirección (20%)
Resentir:

En los conflictos de pelvis, la desvalorización *va unida conflictos de próstata y útero* .

Cinco conflictos:

Fabricación de hijos (Drama en la fabricación de niños): Abortos, malformaciones, etc. Cuando es el útero el que está enfermo. "Lo estoy viviendo yo". "Me desvalorizo por no hacer bien mi trabajo". Esto dará tumores a nivel de pelvis.
Casa: La primera casa es el útero.
Nietos: Por identificación. Hijo o hija no pueden tener hijos, los fabrico en su lugar
Sexualidad fuera de norma (Diferencias de edad en la pareja, estoy enferma y mi marido todavía quiere hacer el amor conmigo)
Las metástasis: Tengo cáncer de pecho y metástasis en la pelvis: "Tengo cáncer y mi marido todavía quiere hacer el amor y yo no quiero, para mí es fuera de la norma".

Competencia sexual: Es cuando estoy enfermo, cuando aparecen las preguntas ¿voy a llegar...? ¿Lo conseguiré...? ¿Voy a hacer feliz a mi marido?
Dirección: "¿Que direccion debo tomar? ¿Es la buena la que tomo? ...".
En partos difíciles: "Yo hubiera querido que se abriera un poco más".

Pubalgias, cruralgias y problemas de cóccix y sacro, están relacionados con cuestiones sexuales.

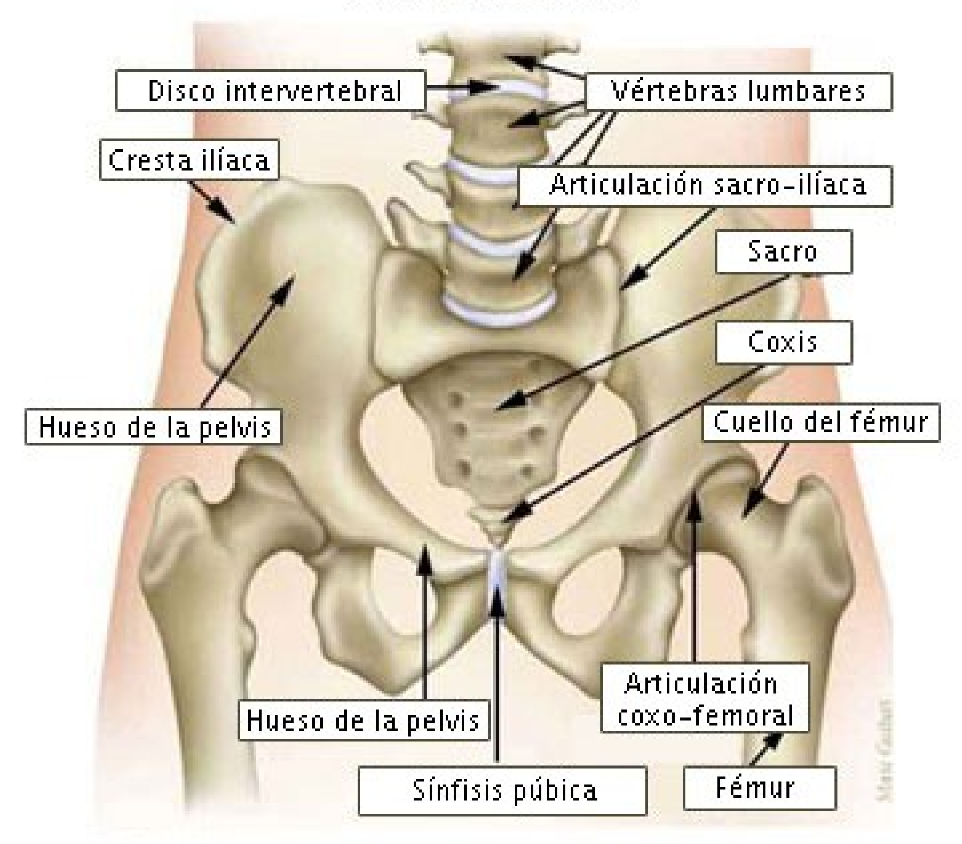


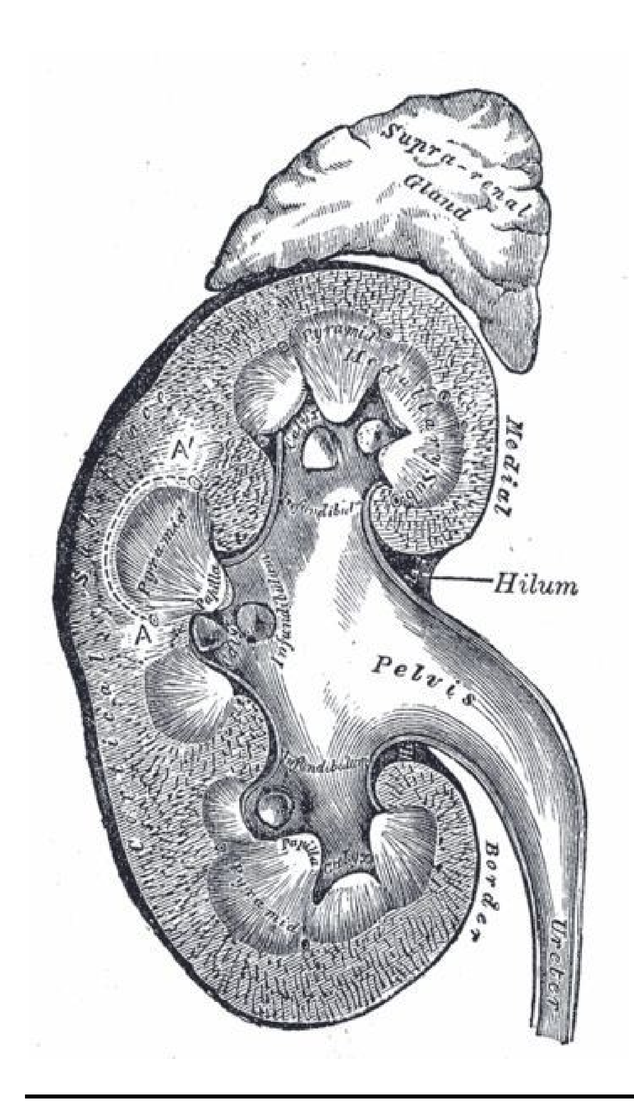
FIGURA 2

PELVIS RENAL

4ª Etapa (Relación).

La pelvis renal es la parte dilatada proximal del uréter en el riñón. Tiene una forma parecida a la de un embudo. Es el punto de convergencia de dos o tres cálices mayores. Cada papila renal es rodeada por una rama de la pelvis renal llamada cáliz. La función principal de la pelvis renal es actuar como embudo para la orina que fluye al uréter.

Úlcera carcinomatosa:
No poder demarcar límites (parecido al conflicto de identidad). Conflicto de marcaje territorial. Ej: no saber a que opinión atenerse.



PENE

Problemas en la piel:
Resentir: "Mi abuelo era un violador".

PROBLEMAS EN EL PENE. LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas más conocidos son: comezón, impotencia, eyaculación precoz, malformación, tumor.

BLOQUEO EMOCIONAL: Los problemas que le impiden realizar el acto sexual a un hombre le recuerdan que desea hacerlo, pero él se bloquea inconscientemente. Puede ser que se sienta culpable o que algún miedo se lo impida. También es posible que sea un hombre que no cree merecer sentir placer, y no únicamente en el plano sexual. Como la energía sexual es la energía necesaria para crear un hijo, también es un símbolo de la capacidad de una persona para crear su vida. Este mensaje también puede indicarle a este hombre que siente miedo de llevar su vida como se le antoje o se siente culpable por ello.

BLOQUEO MENTAL: Si tienes este problema, tu cuerpo te dice que te concedas el derecho de hacer el amor y de disfrutarlo. Deja de crearte miedos o culpas. Todo lo que hayas aprendido con respecto a la sexualidad no es necesariamente cierto para ti. El acto sexual es un

maravilloso medio de comunicación y de expresión de tu amor hacia la persona amada. Aprende a utilizar tu pene con amor y retomará con placer sus funciones naturales. Ha llegado el momento de que te aprecies más y te permitas sentir placer; no sólo en la vida sexual, sino en todas las áreas. Tienes todo lo necesario para crear; se trata de que te decidas a hacerlo y te permitas utilizar tu poder creador.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

PERDON VERDADERO

Estas son las etapas del perdón verdadero:

1) Identifica tus emociones (a menudo hay más de una). Toma consciencia de la acusación que te haces a ti mismo o que le haces a otro y de lo que ésta te hace sentir.

2) Asume tu responsabilidad. Ser responsable es reconocer que siempre tienes la opción de reaccionar con amor o con miedo. ¿De qué tienes miedo? Date cuenta también de que tienes miedo de que te acusen de tener miedo.

3) Acepta al otro y suéltate. Para lograr soltarte y aceptar al otro, ponte en su lugar y siente sus intenciones. Acepta la idea de que la otra persona se acusa y te acusa probablemente de la misma cosa que tú. Ella tiene el mismo miedo.

4) Perdónate. Esta es la etapa más importante del perdón. Para realizarla, date el derecho de haber tenido y de tener todavía miedo, creencias, debilidades y límites, que te hacen sufrir y actuar. Acéptate tal y como eres ahora, sabiendo que es temporal.

5) Ten el deseo de expresar el perdón. A modo de preparación para la etapa seis, imagínate con la persona adecuada en el acto de pedirle perdón por haberla juzgado, criticado o condenado. Estarás listo para hacerlo cuando la idea de compartir tu experiencia con dicha persona te suscite un sentimiento de alegría y de liberación.

6) Ve a ver a la persona en cuestión. Exprésale lo que has vivido y pídele perdón por haberla acusado o juzgado y por haber estado resentido con ella. Menciónale que la has perdonado sólo si te lo pregunta.

7) Haz el enlace con un cordón o una decisión ante uno de tus progenitores. Recuerda un acontecimiento similar que ocurriera en tu pasado con una persona que representase a la autoridad: padre, madre, abuelos, maestro, etc. Generalmente será del mismo sexo que la persona con la cual acabas de realizar el perdón. Vuelve a efectuar todas las etapas con esta persona (la figura de autoridad).

Cuando la emoción sentida sea hacia ti mismo, realiza los pasos 1, 2, 4 y 7.

Date el tiempo necesario para realizar el proceso del perdón. En cada etapa puede pasar un día o un año. Lo importante es que tu deseo de lograrlo sea sincero. Cuando la herida es grande y profunda o el ego se resiste, puede tomar más tiempo. Si la etapa seis del proceso del perdón te resulta difícil, debes saber que es el ego el que se resiste. Cuando piensas: "¿Por qué ir a pedirle perdón por estar resentido con él cuando fue él quien me ofendió? ¡Tengo toda la razón del mundo para estar resentido!", es tu ego quien habla. El deseo más grande de tu corazón es hacer la paz y sentir compasión por el otro.

No te preocupes por la reacción del otro cuando vayas a pedirle perdón. Respeta su reacción y la tuya. Nadie en el mundo puede saber lo que va a suceder. Si al otro le cuesta trabajo recibir tu petición de perdón, es que él mismo no puede perdonarse. Aunque tú lo hayas perdonado, no puedes hacerlo por él. Deberá lograrlo por sí mismo. No eres responsable de su reacción, sólo de la tuya. Por otro lado, el hecho de perdonarte a ti mismo es un hermoso ejemplo para ayudar al otro a que también lo consiga.

Recuerda que el hecho de perdonar a alguien no significa que estés de acuerdo con la ofensa, sino que estás en vías de decir que, con los ojos del corazón, has sido capaz de ver más allá de la ofensa, de ver lo que pasaba en el interior de la persona. Gracias a este perdón podrás concederte más fácilmente el derecho de ser tú mismo, con tus sentimientos humanos.

PERFORACIÓN

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una perforación es la interrupción de una parte del cuerpo por la presencia de orificios.

BLOQUEO EMOCIONAL: La perforación se produce en la persona que se siente atravesada por una situación, un incidente u otra persona. Tiene la impresión de que alguien quiere quitarle un pedazo, una parte de sí misma.

BLOQUEO MENTAL: Por medio de este mensaje, tu cuerpo te dice que veas la realidad con otros ojos, y verifiques con quienes te rodean si lo que crees es realmente cierto. Seguramente eres una persona muy sensible y tomas demasiado en serio a las cosas y las personas. No son los demás quienes te invaden: eres tú quien se deja invadir. Si cambias tu forma de pensar podrás comprobar que los demás no tienen necesariamente las intenciones que les atribuyes.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

EL PERICARDIO. Pericarditis

2ª Etapa (Protección).

El pericardio protege el corazón. Tiene dos capas:
 Pericardio visceral – interna (en contacto con la masa muscular).
 Pericardio parietal - externa.
En medio hay un líquido lubricante (también mantiene la temperatura del corazón.

Funciones:

- Disminuye la fricción.
- Barrera de procesos infecciosos (a nivel del líquido).
- Mecánicas. Mantener y procurar que no se exceda en su movimiento.

Conflicto: Conflicto por identificación. Miedo por mi/su corazón. Corazón es casa (territorio, 4º Etapa)
Resentir: "Tengo que proteger mi/su corazón."

Ejemplo: El abuelo tiene un problema cardíaco y nosotros podemos sentirlo como nuestro y querer proteger nuestro (su) corazón.

Pericarditis: Hay una inflamación del pericardio y el corazón no puede expandir-se, hay una fatiga y dificultad de respiración: Puedo resentir que un familiar no se vaya de la casa. También puedo hacer un derrame pericárdico, un taponamiento, o un mesotelioma del pericardio (tumor de células epiteliales) cuando siento atacado mi corazón.
El corazón también es un sinónimo de nuestra casa (esto sería 4a etapa, territorio), por lo tanto, "siento agredido mi territorio".

Cuando una persona se siente atacada en el aparato cardio-vascular, puede hacer un cáncer del pericardio, puede hacer un estrechamiento del pericardio, puede hacer un suplemento de líquido en el pericardio, todo ello con el fin de proteger el corazón. Como se sabe éste consta de dos capas, la *visceral y la parietal* y entre ellas hay un líquido seroso.

Ejemplo: - Mi padre sufre un ataque al corazón y yo genero un problema en el pericardio. Es como si quisiera proteger el corazón de mi padre. (Es Irracional)
- Mi novia me ha dejado, ha desparecido: "Mi novia es mi corazón". Hay un problema en el pericardio. (Es Simbólico).

PERIODONTITIS Piorrea

La **periodontitis**, denominada comúnmente **piorrea**, es algo crónica e irreversible que puede cursar con una gingivitis inicial, para luego ser la puerta de entrada para proseguir con una pérdida de inserción colágena, recesión gingival y pérdida de hueso hasta, en el caso de no ser tratada, dejar sin soporte óseo al diente.
Periodontitis (piorrea). Cólera ante la incapacidad de tomar decisiones.

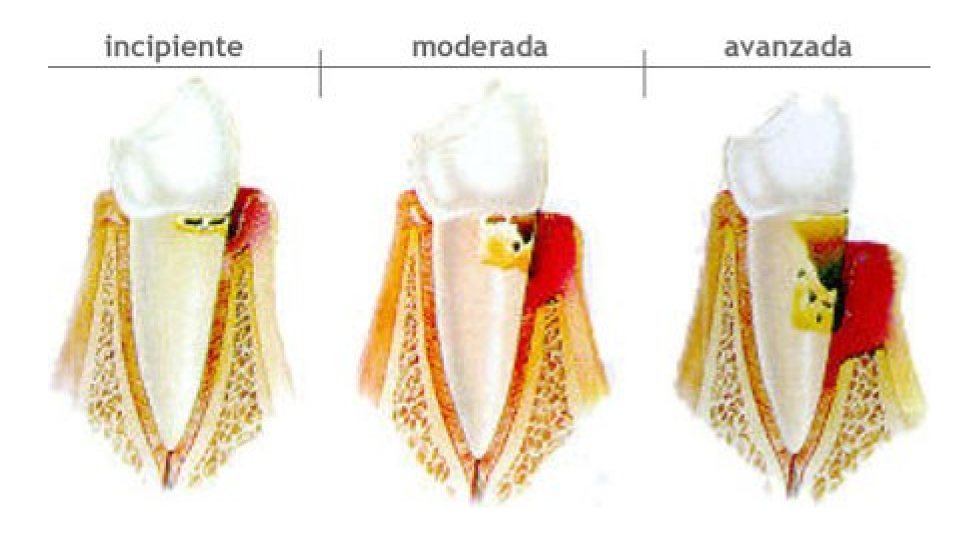
Louise L. Hay:
Causa probable: Incapacidad de mantener decisiones. Indiferencia ante la vida. Cólera ante la incapacidad de tomar decisiones. Personas indecisas.
Nuevo modelo mental: Soy una persona decidida. Persevero y me apoyo con amor. Me apruebo y mis decisiones son siempre perfectas para mí.

PIORREA CROMOTERAPIA:

Descripción: Se trata de una inflamación de las encías que produce muchos trastornos y conviene aplicar un tratamiento completo y constante, para el que se requiere mucha fuerza de voluntad.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Deberemos empezar por estimular todas las articulaciones de los dedos. Continúe luego a la zona correspondiente a las grandes glándulas: pituitaria, tiroides, páncreas, suprarrenales y timo, siga con el hígado, el bazo, los riñones y toda el área de los ojos.



PERIOSTIO

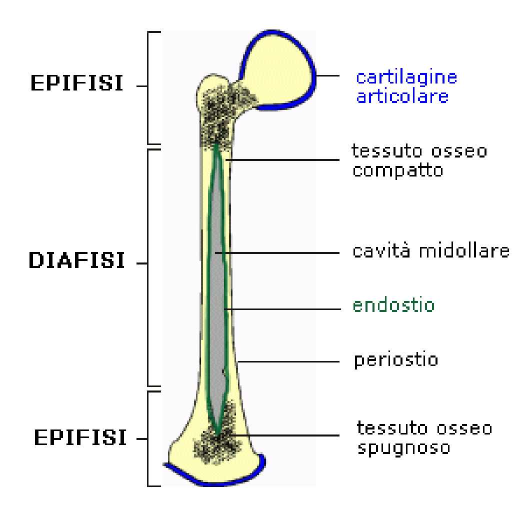
3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Como **periostio** se le conoce (peri = alrededor, y osteo = hueso)a una membrana de tejido conectivo concentrada de tejido vascular, fibrosa y resistente, que cubre al hueso por su superficie externa excepto en lugares de inserción de ligamentos, tendones, y superficies articulares (la superficie externa del hueso a nivel de las articulaciones está cubierta por cartílago hialino, llamado cartílago articular).

(Ectodérmico) Tiene que ver con el sistema nervioso y la piel.

Conflicto: Conflicto de separación con resentimiento de brutalidad. Nos situamos entre los 3 y los 14 años del niño, son todos los tocamientos, incestos, lo que se llama el contacto impuesto, no deseado y doloroso.
Resentir: "Yo quiero separarme. Me toca y no quiero". "No quiero que me toque mi estructura".

Si al rascarse se alivia es conflicto de separación. Si tiene ganas de arrancarse la piel es conflicto de agresión.



EL PERITONEO

2ª Etapa (Protección).

El **peritoneo** es la membrana que envuelve la mayor parte de los órganos del abdomen. Está compuesto de una capa de mesotelio que descansa sobre una capa delgada de tejido conectivo.

Membrana serosa a nivel abdominal que se forma en la tercera semana. Tiene también dos capas igual que el pericardio y la pleura:
Peritoneo visceral – interna.
Peritoneo parietal – externa.

Con un líquido en medio de las dos capas (líquido pleural). Hay gente que llega a acumular más de 10 litros.

Funciones:

- Formar nuevas células a nivel de matriz.
- Temas de coagulación.
- Transporte de sustancias.
- Defensa
- Lubrificación.

Patologías: Infecciones, tumores (mesotelioma de peritoneo) y aumento de líquido.

Conflicto: Miedo, pánico a lo que sucede dentro del vientre. Atentado contra la integridad de lo más recóndito. Amenaza de un mal que corre por dentro.
Resentir: "Quiero proteger mi vientre". "Quiero proteger a mi bebé". "Tengo miedo a tener un cáncer".

Sentido biológico. Todo lo que hay en mi vientre. Si tengo miedo de ser agredido en esa zona, haré más gruesas las capas. Siempre dependerá de la zona del órgano que proteja.

Ejemplos:

Un hombre recibe una puñalada en el vientre (izquierda). Desde que se recuperó, ha hecho una crecida de masa en toda la zona izquierda (no solo donde entró el cuchillo) pero no en la derecha, porqué el agresor era diestro.

Una mujer sufrió un intento de violación estando embarazada y a los pocos días fue de parto (fue ochomesina). EL padre no pudo asistir al parto porqué estaba ingresado con una peritonitis. Quiso proteger al bebé, como el otro no existe hizo su peritonitis.

Mi hermana se ha intentado suicidar clavándose un cuchillo en el vientre y yo tengo una peritonitis, que es un conflicto de identificación y la lógica es: "si lleno de agua el vientre lo protegeré". La ascitis, es curación, pero no siempre en vagotonía.

Una niña operada de apendicitis se despierta con una cicatriz y no le habían explicado nada. Ella se pensaba que le habían puesto algo en el vientre, por lo tanto: "quiero proteger mi vientre, tengo miedo de que me vayan a poner más cosas por este agujero"

Había un señor que tenía unos tumores por todo el peritoneo. Había tenido un cáncer, y tres años más tarde, tenía estreñimiento y se dijo a si mismo "tengo metástasis, y está en el vientre, pero no se exactamente donde". Por lo tanto, tiene el tumor por todas partes, hay que proteger todo el vientre.



PERITONITIS

2ª Etapa (Protección).

Resentir: "Quiero proteger mi vientre".

Ascitis (Agua en el interior): Puede ser un conflicto activo, no siempre es una fase de curación.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es la inflamación del peritoneo.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta enfermedad indica una ira reprimida y un sentimiento de culpa. La persona que sufre este problema vive una situación como si fuese una agresión. Se guarda todo, sobre todo el enojo. Es una persona que, por su rigidez, se impide sentir. Quiere creer que todo se arreglará y no quiere demostrar que lo que sucede la altera. Quiere mostrarse valiente y animosa.
Muchas veces, incluso no quiere saber que siente miedo. Su ira y su culpa se vuelven contra sí misma porque cree que no puede cambiar una situación que considera intolerable.

BLOQUEO MENTAL: Con esta enfermedad recibes el importante mensaje de que seas más tolerante contigo mismo y aprendas a aceptar tus límites. Debes dejar de creer que mostrar o reconocer tus miedos significa que te consideren débil. Tu cuerpo te dice que ya es hora de que muestres tu vulnerabilidad y dejes de exigirte tanto. No necesitas castigarte y hacerte daño tratando de aparentar que eres una persona biónica que lo puede todo. Eres un ser humano y, al aceptar este estado, podrás obtener ayuda y pasar la situación que vives de una manera más fácil.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

PERONÉ

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Conflicto de no poder marcharse a hacer su propia vida. (madre posesiva). "Debatirse entre dos hogares". En francia está relacionada con el padre "père erroné".

Golpes en la espinilla que tardan en curarse Periostio O bien, puede ser una persona, que haya sufrido tocamientos, o que lamente haber tocado a otros.

Espinilla:

Louise L. Hay:
Causa probable: Ideales rotos. La espinilla representa el estilo de vida.
Nuevo modelo mental: Con amor y alegría vivo de acuerdo a mis más elevados ideales.

PESADEZ DE ESTÓMAGO

1ª Etapa (Supervivencia)

Resentir: "Es algo demasiado grande para digerir".

PICADURAS DE MOSQUITO

Conflicto: Ataque a la integridad en un contexto de separación.

Louise L. Hay:
Causa probable: Culpa por cosas pequeñas.
Nuevo modelo mental: Estoy libre de toda irritación. Todo está bien.

PIEL RUGOSA

2ª Etapa (Protección).

Conflicto: Es un conflicto de contacto, no necesito contacto, pongo distancia. Normalmente se da en gente mayor, indica rudeza.
Resentir: "No me apetece ser amable con vosotros para que me améis aceptadme como soy. Estoy hasta las narices de vosotros y no voy a cambiar."

PIEL SECA

2ª Etapa (Protección).

Hay ausencia de agua y el agua es referentes.

Conflicto: Los hijos se van de casa, tienen poco contacto, mi mujer ha muerto, etcétera. La soledad de la vejez.

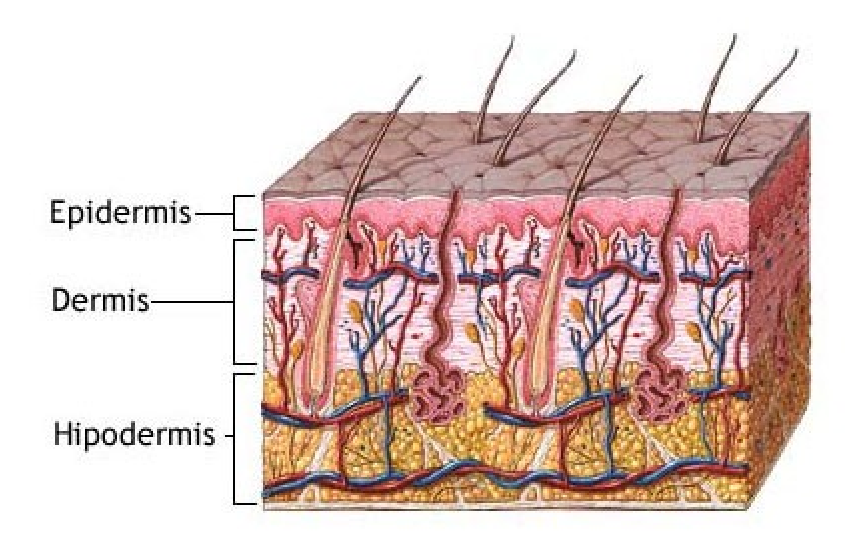
PIEL. Epidermis

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de separación: Perdida del contacto corporal. Perdida de contacto con la madre, la familia, el rebaño, los amigos.

En el reino animal un conflicto de pérdida de contacto es generalmente mortal. ¡Es por tanto un conflicto muy importante!
La piel es falta de contacto. El ser humano debe de sentir el contacto para estructurarse correctamente. La Epidermis.

Problemas en la piel, sentimientos de miedo, angustia, sensación de amenaza, problemas nerviosos. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, es una gran superficie de proyección donde se muestran procesos psico-somáticos.



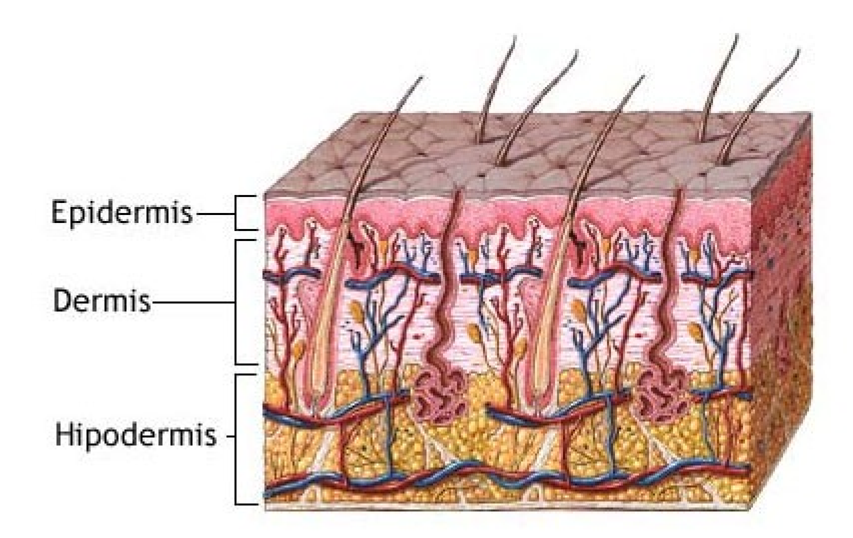
PIEL. Hipodermis

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Desvalorización estética de uno mismo en referencia a una parte del cuerpo juzgada como inestética.

Resentir:
Retención de agua: Ver riñón.
Grasa: Abandono físico. Transformo azúcar en grasa. Ver grasa. "Solo cuento con migo mismo, desconfío de los demás".
Cartucheras: "Quiero proteger mi feminidad como mamá".
Grasa en la barriga: "Quiero proteger a mi hijo".
Sobrepeso en los hombros: "Debo ser fuerte para cargar con el otro, con papá..."
Lipoma: Desvalorización estética local. Sobreprotección.

Problemas en la piel, sentimientos de miedo, angustia, sensación de amenaza, problemas nerviosos. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, es una gran superficie de proyección donde se muestran procesos psico-somáticos.



LA PIEL. La dermis

2ª Etapa (Protección).

Ver. Ictiosis. Impétigo.

Conflicto: Conflicto de separación (contacto deseado). Conflicto de padre (melanocitos, queratinina... protección solar, del padre). Conflicto de estar manchado, de suciedad, atentado contra la integridad, de ataque, de ser arrancado. Conflicto de extracción. Pérdida de integridad física (por ejemplo tras una amputación).
Rojez: Ataque a la integridad. Pudor de chica joven.
Frialdad: Separación central. Falta de calor humano.
Transpiración: "No quiero que el otro se agarre a mí".

Problemas en la piel, sentimientos de miedo, angustia, sensación de amenaza, problemas nerviosos. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, es una gran superficie de proyección donde se muestran procesos psico-somáticos.

Erupción cutánea:
Problemas de contacto, roce y relación. Stress nervioso, miedo.

La piel consta de tres capas:

- Epidermis (externa) – Pertenece a la 4ª Etapa.
- Dermis (intermedia) – Pertenece a la 2ª Etapa.
- Hipodermis (interna) – Pertenece a la 3ª Etapa.

Predicados:
- Ponerse en la piel de alguien.
- Estar a flor de piel.
- Tener la piel de gallina.

Es muy importante ver donde se localiza el conflicto en qué parte del cuerpo.
- **Cabeza:** es padre y mental y intelectual, sirve para pensar.
- **Párpado:** conflictos visual algo que no quería ver.
- **La boca:** el conflicto del besito.
- **El oído:** que oigo que no deseo oír que desearía oír.
- **Nariz:** es algo sexual o algo que huele mal.
- **Pecho:** es cónyugue o hijos o espacio vital y libertad.
- **Cara:** es un conjunto estético
- **El codo:** trabajo o no me abrazan.
- **Mano:** padre y habilidad manual trabajo.

Algunos conflictos serán de una etapa concreta, pero otras serán de varias etapas.
La Dermis (2ª Etapa) se origina a partir del tercer mes de embarazo.
La función arcaica es protección, atentado a la integridad, despojo, deshonra, desapoyo, ataque a la integridad y dignidad... Me siento atacado o desprotegido.
Tanto física como mental, aunque hoy en día suele ser mental más que físico. Ejemplo: "eres un cerdo" o "eres una mierda".
La función psicológica es contacto (con-tacto). Seguridad protección y sobre todo pertenencia, que pertenezco a algo, a un clan.
Todas las enfermedades de la piel son enfermedades de amor.
Si soy tocado existo si no soy tocado no existo.
El contacto te dice que perteneces a ese que te toca. La madre te toca, te abraza al nacer. La madre lame a los cachorros sólo nacer.
La piel es integridad porque la piel lo cubre todo. Todo es piel, lo siento en todos los poros de mi piel.
Conflicto de límites y de fronteras. Los niños necesitan límites para sentirse protegidos y los límites personales están en nuestra piel.
Por ejemplo: En una escuela de E.E.U.U. Tenían un patio de recreo del tamaño de un campo de fútbol que daba a un bosque. Estaba vallado y cuando los niños salían, se distribuían los mayores en diferentes zonas de las vallas y los pequeños en el medio. Un día hicieron un experimento, sacaron las vallas. ¿Qué pasó? Pues que todos los niños se fueron agrupando en el centro del patio.
Las vallas = La piel.

Libro del dr. Salomon: "la piel"

Diccionario Jacques Martel:
Piel Frecuentemente, las enfermedades de la piel tienen relación con el sentimiento de no tener el "contacto" físico u otro para procurarme el amor que necesito.

Louise L. Hay:
Causa probable: Protege nuestra individualidad. Órgano de los sentidos. Angustia, miedo. Antigua repugnancia encubierta. Sensación de amenaza.
Nuevo modelo mental: Amorosamente me protejo con pensamientos de paz y alegría. Olvido y perdono el pasado. Soy libre.

PIEL

Representa nuestra individualidad, y los problemas dérmicos suelen significar que de algún modo la sentimos amenazada. Tememos que otros tengan poder sobre nosotros. Nos sentimos despellejados vivos, le arrancamos a alguien la piel a tiras, tenemos afinidades o rechazos de piel, decimos que un niño es de la piel de Barrabás, andamos con los nervios a flor de piel. Una de las maneras más rápidas de curar los problemas de piel es nutrirse uno a sí mismo repitiendo mentalmente, vanos centenares de veces por día: «Me apruebo...». Así recuperamos nuestro propio poder.

DERMATOLOGICOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo me sentido amenazado con miedo y ansiedad temo salir lastimado

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy siempre protegido por mi creador, y me protejo yo mismo con pensamientos de amor , de paz y olvido el pasado

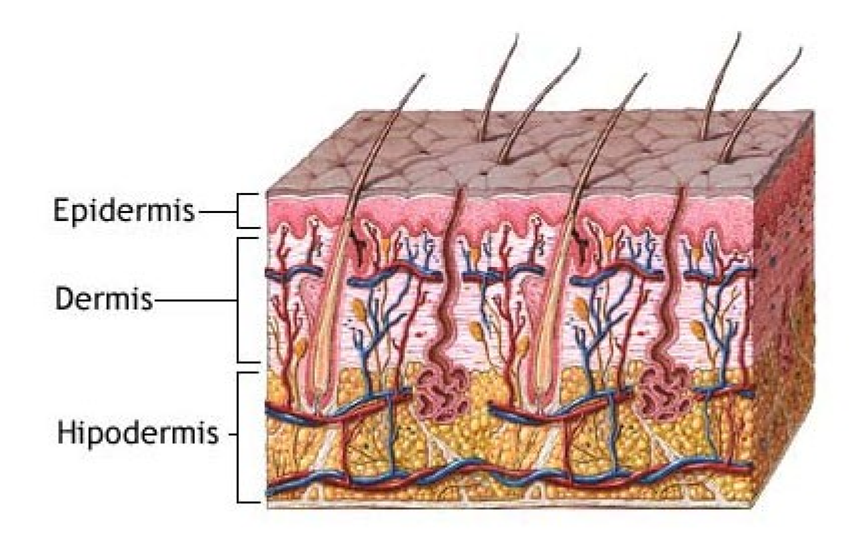
PROBLEMAS DE LA PIEL ISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas de la piel son muy numerosos; esta explicación es general.

BLOQUEO EMOCIONAL: En general, la piel se relaciona con la valoración de sí mismo ante el exterior. Por ser la envoltura corporal, representa la imagen que el ser humano tiene de sí mismo.
Una persona que quiera saber qué imagen tiene de sí misma solo tiene que describir su piel. Cualquier problema en la piel se relaciona con la vergüenza que la persona afectada siente ante sí misma. Le concede demasiada atención a lo que los demás puedan pensar de ella, así como a sus juicios. No se permite ser ella misma y se rechaza fácilmente. A menudo se siente herida en su integridad. También es una persona muy sensible a lo que sucede en el exterior, que se deja tocar demasiado fácilmente por los demás (en sentido figurado) y a la que le resulta difícil amarse tal como es. Cuando el problema dérmico se acompaña de pus, significa que no soportas a alguien o algo, hasta el punto de que te ocasionas este problema para alejarte. Un problema dérmico grave es un recurso excelente para alejar a los demás. La piel ayuda a establecer contacto con otras personas, pero también puede ser un medio para aislarse. Una persona puede avergonzarse tanto de lo que es o de lo que podría ser, que se rehúsa a acercarse a otro y utiliza su problema como excusa. Se vuelve "intocable". Quisiera "mudar de piel", es decir, cambiar por completo.
Cuando la persona ha intentado acercase a alguien sin éxito y como consecuencia guarda mucho rencor y enojo, puede crearse un cáncer de piel. Si el problema altera solamente la parte superficial de la piel, por ejemplo, el vitíligo, la persona afectada vive con dificultad una separación, una pérdida de contacto o una pérdida de comunicación. La siente como un rechazo o una ruptura definitiva. Es el tipo de persona que quiere salvar a los demás, sobre todo a los miembros del sexo opuesto.

BLOQUEO MENTAL: La piel es un órgano muy visible para ti y para los demás, por lo tanto, cuanto más obvio sea el problema, y más te moleste, con más énfasis indica que tu forma de pensar y tus creencias con respecto a ti te molestan, y que es urgente que lo veas. Para rehacer la imagen que tienes de ti mismo, dedica un tiempo a tomar nota de tus cualidades, y después de que hayas hecho la lista, agrega una más cada día. El importante mensaje que recibes es que te concedas derecho a ser un ser humano, con debilidades, límites y miedos, sin creer que por ello ya no vales. Tienes derecho a tomar una decisión para salvar el pellejo sin acusarte, aun cuando ésta no sea conveniente para tus seres queridos. Tu valor proviene de la calidad de tu corazón, de la persona especial que eres en lo más profundo de ti mismo, y no de lo que ocurre en el mundo físico.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



PIERNAS

Ver. Retención de líquidos.

Diccionario Jacques Martel:
Las piernas: Mi capacidad para adelantar en la vida, ir hacía el cambio, hacía las nuevas experiencias.

Louise L. Hay:
Causa probable: Nos hacen avanzar en la vida. Miedo al futuro. Deseo de no moverse.
Nuevo modelo mental: Avanzo con confianza y alegría, sabiendo que todo está bien en mi futuro.

PIERNAS

En la vida, las piernas son lo que nos lleva hacia adelante. Los problemas en las piernas suelen indicar un miedo a avanzar o una renuncia a seguir andando en cierta dirección. Corremos, nos arrastramos, andamos como pisando huevos, se nos aflojan las rodillas, somos patituertos o patizambos y nos quedamos patitiesos.

DOLOR EN LAS PIERNAS. LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El dolor se manifiesta durante la marcha o estando de pie.

BLOQUEO EMOCIONAL: Es evidente que sin piernas es imposible impulsarnos hacia delante para caminar o para correr. El dolor en la pierna tiene una relación directa con nuestra forma de hacer frente al futuro, con nuestra capacidad de impulsarnos y avanzar en la vida. Indica los temores que se experimentan en este aspecto; el miedo a arriesgarse a algo nuevo o a realizar acciones que nos lleven hacia la meta actual. Puede estar relacionado con un nuevo trabajo o con el ser amado. Por otro lado, si la pierna duele sobre todo en posición de reposo, el mensaje indica que esta persona no se permite detenerse el tiempo suficiente como para prepararse para un nuevo destino.

BLOQUEO MENTAL: Si la pierna te duele durante el movimiento, el mensaje es preciso: tu cuerpo te dice que reflexionar demasiado antes de avanzar no te beneficia. Esta reflexión prolongada o tu indecisión provienen de tus temores. Estos últimos, aunque pretendan ayudarte a no cometer errores, te impiden vivir una o algunas experiencias que necesitas en este momento.
Desarrolla más confianza en ti y en el Universo, lo cual te dará el aliento necesario para pasar a la acción. Si por el contrario, el dolor de pierna se produce sólo en estado de reposo, eres del tipo de persona que quiere ir demasiado rápido y hacer mucho. Tu cuerpo te dice que dejes de creer que si descansas un momento serás considerado perezoso o ingrato.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

PIERNAS Circulación de retorno

Resentir: "Ir al trabajo se me hace cuesta arriba".

Circulación sanguínea:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de sentir y expresar las emociones de formas positivas.
Nuevo modelo mental: Soy libre de hacer circular el amor y la alegría por todas partes en mi mundo. Amo la vida.

PIERNAS PESADAS

Conflicto: Tener una carga demasiado pesada.

PIES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: El pie, en general, son los conflictos relacionados con la *MADRE* …
(También desvalorización por no poder correr, bailar o guardar el equilibrio).

Madre simbólica que protege

- La S. Social Ayudas estatales

Madre = Protección
Padre = Permiso

Diccionario Jacques Martel:
Los pies: Mi dirección (quedarse en el mismo sitio). Mi comprensión de mí – mismo y de la vida (pasado, presente, futuro).

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan nuestra comprensión de nosotros mismos, de la vida y de los demás. Temor al futuro y miedo de no avanzar en la vida.
Nuevo modelo mental: Mi entendimiento es claro y estoy dispuesto a cambiar con los tiempos. Estoy a salvo. Con facilidad y alegría avanzo en la vida.

PIES

Tienen que ver con nuestro entendimiento, con la forma en que nos entendemos y en que entendemos la vida, tanto el pasado como el presente y el futuro.
A muchos ancianos les cuesta caminar. Su entendimiento se ha vuelto parcial y retorcido, y con frecuencia sienten que no tienen adonde ir. Los niños pequeños se mueven con pies alegres, danzarines. Los ancianos suelen arrastrarlos como si se negaran a moverse.

PIES (Significado) – Conflicto en la dirección que vamos. Falta de estabilidad y seguridad. Problema con la totalidad de nuestro Ser. SOLUCIÓN POSIBLE: Reflexionar y discernir. Autoestima y confianza. Alineamiento integral.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas en los pies son muy numerosos.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como los pies son el medio por el cual las piernas pueden avanzar, representan el medio utilizado para ir hacia adelante en la vida. Tener problemas en ellos significa que la persona no encuentra los medios necesarios para avanzar, ya sea que sienta demasiados miedos, que se deje detener por los demás o que sienta que la detienen. No está segura con respecto a la dirección a seguir. Este problema también puede indicar que la persona tiene la impresión de estar parada siempre en el mismo lugar, de no avanzar. Además, puede ser una persona a la que le gustaría huir y no está suficientemente arraigada en la Tierra o en el mundo físico. Se aísla de la realidad material a causa de sus temores. También puede producirse dolor en el pie en una persona que tiene miedo de que la pongan "de patitas en la calle", es decir, que la cesen en sus funciones. Si los pies duelen más durante el reposo que en la actividad, indica que la persona no se permite detenerse a descansar. Quiere ir demasiado rápido o hacer demasiado para lograr sus metas. Se valora mucho por sus acciones.

BLOQUEO MENTAL: Tus pies son muy importantes para tu cuerpo físico. Existen para sostener todo tu organismo y para ayudarte a avanzar en la vida. Te dicen que debes hacerlo alegremente, con entusiasmo y de manera relajada. Los pies son la parte de tu cuerpo que está en contacto directo con la Tierra, y simbólicamente, esta representa a nuestra madre. Todo problema en los pies te dice que te mantengas bien arraigado a la realidad del "aquí y ahora", teniendo más confianza en el Universo y en tu intuición. Corre, vuela, no dudes en tomar los medios que consideres necesarios para avanzar. No te dejes "pisar" por nadie. Esto te dará la ocasión de vivir experiencias diferentes y de descubrir tus talentos ocultos. Siéntete sostenido y la vida te sostendrá.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

PIES CALIENTES

Arquetipo de la dulzura, sinónimo de bienestar.
Resentir: "Me hubiera gustado que mi madre fuese más buena, dulce, cálida, amorosa".

PIES DE ATLETA

Louise L. Hay:
Causa probable: Frustración por no ser aceptado. Incapacidad de avanzar.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Me doy permiso para avanzar. Estoy a salvo avanzando.



PIES FRÍOS

Resentir: "Mi madre es fría, no tengo ganas de tocarla, porque su contacto es desestabilizante".

PIES HUECOS O CAVOS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Conflicto con la madre (real o simbólica, ayudas estatales...). Búsqueda de autonomía en relación a la madre.
Resentir: "*Me resisto al agobio de mi madre*" "*Quiero separarme de mi madre*".



PIES PLANOS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Búsqueda del afecto de la madre. Cuando soy niño, no quiero separarme de mi madre
Resentir: "Me impide despegarme y me clava al suelo". *"Estoy aplastado por mi madre"* Son planos hasta los 4-7 años.

2 Posibilidades:
a) "Yo como niño no quiero separarme de mi madre, necesito su fusión".
b) "Mi madre me impide marcharme, me está pegando al suelo".



PINEAL GLÁNDULA

La glándula pineal o epífisis es una glándula de secreción interna que forma parte del techo del diencéfalo. Se origina embriológicamente de una evaginación entre el tálamo y el pretecho. Es una pequeña formación ovoidea aplanada, que descansa sobre la lámina cuadrigémina, en el tercer ventrículo cerebral.. La glándula que segrega la hormona melatonina, que es producida a partir de la serotonina. La epífisis, sensible a la luz, está relacionada con la regulación de los ciclos de vigilia y sueño. Mide unos 5mm de diámetro.
Sus células se llaman pinealocitos y se dividen en fotorreceptores y secretadores. Los fotorreceptores se encuentran en peces, anfibios y reptiles (particularmente desarrolladas en el ojo pineal de las tuátaras). En las aves se encuentran menos desarrolladas y se habla de fotorreceptores modificados. En mamíferos no existen los fotorreceptores, si bien la glándula está estrechamente relacionada con la función fotosensorial.
Se une vía ganglio cervical superior y núcleo supraquismático hipotalámico a la retina. Así pues se puede considerar que la pineal es parte de las vías visuales y así convierte la información lumínica en secreción hormonal.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La epífisis cerebral es una glándula, también llamada glándula pineal, situada en la parte frontal del cerebro y a la que comúnmente se llama "tercer ojo".

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que tiene un problema en esta glándula suele tener dones psíquicos, pero tiene miedo de utilizarlos. Es posible que haya tenido una mala experiencia siendo más joven, incluso puede suceder que ocurriera en una vida anterior. Recibe el mensaje de que aprendas a utilizar con amor y respeto esos dones psíquicos para ayudar a los demás. Todo don, sea físico o psíquico, siempre debe ser utilizado para ayudarse o para ayudar a los demás sin aprovecharse de ellos ni enorgullecerse. Este problema también se puede manifestar en una persona que fuerza o forzó demasiado el desarrollo de sus dones psíquicos.

BLOQUEO MENTAL: Con este mensaje, tu cuerpo te dice que te concedas el derecho de ver más allá de lo que el promedio de la gente puede ver. Te dice que si tienes estos dones ahora, es porque debes aprender a utilizarlos para propagar más amor y fe en este planeta. No debes dejar que el pasado influya en tu presente y te bloquee. Si, por el contrario, tienes problemas con la glándula epífisis porque quieres desarrollar demasiado ciertos dones psíquicos, es urgente que te detengas, ya que las fuerzas psíquicas pueden resultar muy peligrosas para una persona que no está preparada. Date tiempo: verás que con mucho amor hacia ti mismo y hacia los demás estos dones se desarrollarán por sí solos y de una manera muy armoniosa.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

PIOJOS

Aparecen cuando se está aprendiendo a leer.

Resentir: "Tengo que entrar en contacto con mi cabeza".

PITUITARIA

Ver. Hipófisis.

PITYRIASIS VERSICOLOR

La **pitiriasis versicolor** (también llamada tiña versicolor) es una enfermedad infecciosa crónica y comúnmente causada por especies de hongos del género *Malassezia*, aunque antiguamente a los agentes causales se les conocía con los nombres de Pityrosporum orbiculare y *Pityrosporum ovale*. Esta infección es cutánea, superficial, se caracteriza por manchas en la piel (máculas hipo o hiperpigmentadas) y suele ser por demás asintomática.

Conflicto: Atentado a la intgridad (hiperpigmentación) + conflicto de separación en fase de curación.

Tiña:

Louise L. Hay:
Causa probable: Dejar que los demás interfieran e influyan. Sensación de no valer y de impureza.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Nada ni nadie tiene ningún poder sobre mí. Soy libre.



PLAQUETAS

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Conflicto: Conflicto de cohesión en la familia. Tener una herida abierta. Pérdida de sangre en la familia.
Resentir: "Mi familia se deshace" = (Bazo) "De lo que más me arrepiento es de no haber terminado los estudios". "Mi ex mujer me sangra".

PLAQUETAS

Son fragmentos citoplasmáticos derivados de los megacariocitos

Importante papel en la coagulación sanguínea

- **Plaquetopénia (pocas):**
    - "No puedo pegarme a esta familia
    - "Estoy apartado de esta familia"
    - "Soy un inepto para pelearme"
- **Exceso de plaquetas: cohesión en el clan**
    - **"Mi familia me sangra"**
    - Herida abierta

Coagulación:

Louise L. Hay:
Causa probable: Obstrucción de la alegría de vivir.
Nuevo modelo mental: Despierto a una nueva vida interior. Me abro y fluyo libre.

PLAQUETOPENIA

Déficit de plaquetas.

Resentir: "No puedo pegarme a esta familia". "Estoy apartado de esta familia". "Soy inepto para pelearme" (real).

LA PLEURA

2ª Etapa (Protección).

Conflicto: Conflicto de nido o drama interiorizado. Velo a un muerto, lo lloro. Protección hacia mis pulmones. Todo relacionado con la vida, pulmón = atrapar el pedazo de aire, sin él muero.
Resentir: "Quiero proteger los pulmones, así que ensancho las pleuras." O "Interpongo líquido entre las capas de la pleura para hacer fluir las cosas que son vitales para mí.". Derrame pleural/pleuresía líquido: "necesito mis propios referentes, mis valores"

DERRAME PLEURAL (Hidrotorax, quilotorax, neumotorax)
Derrame pleural, es un aumento de líquido en las pleuras, hay diferentes tipos como un hidrotorax (líquido), quilotorax (grasa), neumotorax (aire) hemotórax (sangre).

Liquido = referentes.
Aire = espacio (mi espacio, me agobian).
Sangre = familia.
Grasa = reservas.

Protege los pulmones. También mantiene su presión, si se rompe el pulmón colapsa (para que el pulmón funcione bien, tiene que haber una presión negativa en la pleura).

Tiene también dos capas igual que el pericardio:
Pleura visceral – interna (su grosor es mayor).
Pleura parietal - externa

Con un líquido en medio de las dos capas (líquido pleural).

El tumor es un mesotelioma de pleura.

Ejemplos:

A un paciente, el médico le dice que hay que hacer unas pruebas por una mancha que ve en la derecha de la placa de su tórax. Al día siguiente, el paciente hace una pleuritis en el pulmón derecho, pero la mancha estaba en el pulmón izquierdo (a la derecha de la placa).

La pleura y el peritoneo comparten diana en el cerebelo, es debido a que antiguamente eran una misma capa protectora, y con la evolución se separaron por el diafragma.

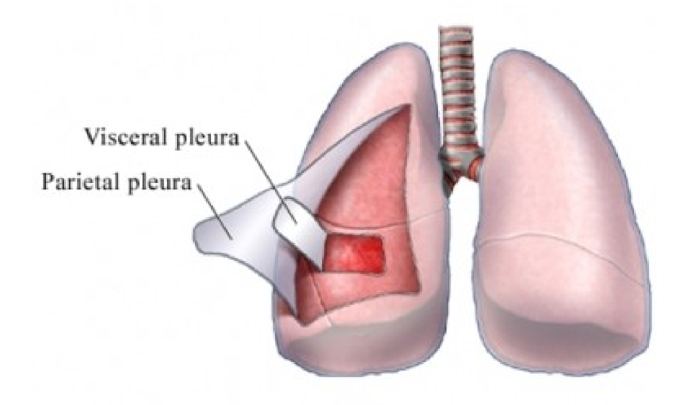
Por ejemplo, tengo miedo de un cáncer de pulmón. Pero también puedo tener miedo por mis pechos. Y la biología va a asociar la pleura a la protección de todo el tórax. Si tengo miedo de una metástasis en el pecho, puede haber una patología de la pleura. Por lo tanto protejo mis pulmones, mi soplo.

Chico que ha tenido 3 neumotoráx. Su padre era muy agresivo Él volvió a casa para proteger a su madre de su padre y porque se lo prometió a su abuelo

Una mujer que viene a la consulta, ha tenido tres crisis de pleura muy importantes, con inflamación. Ha estado hospitalizada, ha sido grave. Le pregunto si ha tenido miedo por su tórax, por sus pulmones, o el tórax de alguien que conoce. Ella dice que no, que nada.

Entonces le pregunto que ocurrió justo antes de las tres veces que le había pasado. Me dijo que organizaba cursos y seminarios, pero estas tres veces no había llegado a término por culpa del formador.

Y en un momento dado me dice lo siguiente: "a mi me encanta que todo sea fluido entre la gente, que todo sea una balsa de aceite, que no haya roces o calentamiento".



POLARIDAD

- Aquí actúan directamente las hormonas.
- Polaridad masculina y Polaridad femenina.

  - Cerebro Derecho controla lado derecho del cuerpo.
  - Cerebro Izquierdo controla lado izquierdo del cuerpo.

- Polaridad femenina características .

  - Lo verbal prioriza; orientación en el tiempo; la cooperación; en lo concreto, el tacto es hasta 10 veces superior, el olfato hasta 100 veces superior, movimientos de precisión; la grasa, la protección, el oído (la escucha), reconocen los colores con más precisión.

- Polaridad Masculina características:

  - La acción y competencia; se orienta en el espacio; en lo abstracto; la vista (necesita ver que su hembra es bella); deseo, conquista; la tenacidad, la resistencia, la cicatrización de las heridas; está en la solución.

La testosterona (hombres): Activa el deseo sexual, la agresividad, la conquista; desarrolla la fuerza muscular 40% de músculo y la mujer el 23%. Da tenacidad, resistencia, barba y calvicie. Desarrolla la atracción hacia una mujer joven para protegerla.

Los estrógenos (mujeres): Movimientos de precisión, desarrolla la grasa, tiene 25% frente al hombre 15%. Desarrollan el oído, los colores. Ejercen la atracción de un varón dominante, fuerte y experimentado. Las mujeres expresan emociones, pero el hombre es más emotivo

---

POLIARTRITIS REUMATOIDE

La **artritis reumatoide** (AR) es una enfermedad sistémica autoinmune, caracterizada por provocar inflamación crónica principalmente de las articulaciones, que produce destrucción progresiva con distintos grados de deformidad e incapacidad funcional.

Conflicto: Normalmente es multifactorial. Debemos buscar un Yaciente.



POLIGLOBULÍA

3ª Etapa (Movimiento, valorización).

Es lo opuesto a anemia. Exceso de glóbulos rojos en la sangre. Exceso de oxígeno.

Conflicto: Se han vivido situaciones de ahogo. También puede ser que haya muertes en la familia y "deba fortalecerme", miedo a morir por falta de hematíes (muerte de algun ser querido por hemorragia".

POLIOMELITIS

La **poliomielitis** (del Griego *πολιός, poliós*: gris; y de *μυελός, myelós*: refiriéndose a la médula espinal),[1] es una enfermedad contagiosa, también llamada parálisis infantil, afecta principalmente al sistema nervioso. La enfermedad la produce el virus poliovirus. Se llama infantil porque las personas que contraen la enfermedad son especialmente los niños entre cinco y diez años.

Louise L. Hay:
Causa probable: Celos paralizantes. Deseo de detener a alguien.
Nuevo modelo mental: Hay suficiente para todos. Con pensamientos de amor creo mi bien y mi libertad.

PÓLIPOS, COLITIS

1ª Etapa (Supervivencia)

Es una enfermedad inflamatoria del colon (el intestino grueso) y del recto. Está caracterizada por la inflamación y ulceración de la pared interior del colon. Los síntomas típicos incluyen diarrea (algunas veces con sangre) y con frecuencia dolor abdominal.

Conflicto: Hay que averiguar la intensidad. El pólipo (verruga) puede ser una pequeña guarrada, una poliposis muchas guarradillas. Todo lo relacionado con el colon, no hay que olvidar que es en situación de supervivencia.

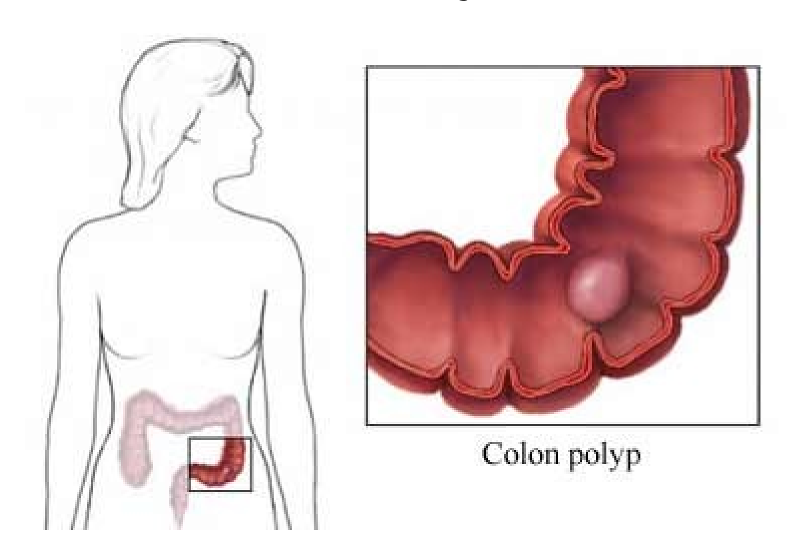
Louise L. Hay:
Causa probable: Inseguridad. Representa la facilidad para dejar marchar lo que está superado.
Nuevo modelo mental: Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

POLIPOSIS

Los pólipos de colon y de rectoson protrusiones de epitelio glandular dentro de la luz intestinal; configuran verdaderas neoplasías y generalmente son benignos y no suelen presentar síntomas, pero pueden causar hemorragia rectal indolora.

Ver. Colon.

Conflicto: Persona con multitud de guarrerias.



PRESBICIA Vista cansada.

4ª Etapa (Relación).

Patología del cristalino.

Conflicto: El peligro está en lo lejos (en tiempo o espacio). Miedo al futuro, aprensión por mí o los míos. Paranoia o enfermedad de persecución. Miedo por la nuca. Miedo a un acontecimiento cercano. Miedo a la vejez, la muerte... pero llegará".
Resentir: "¿Que va a sucederme ahora que voy a...?". "No quiero ver lo que tengo delante de mí. Rechazo acomodarme."

Ojo derecho: Memoriza, compara, mira a los amigos, es el ojo del reconocimiento, de la afectividad.
Ojo izquierdo: Movimiento, mira a los enemigos, es el de la defensa, del peligro.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La presbicia es una anomalía de la visión, el defecto de un ojo que no ve con claridad los objetos cercanos a causa de una mala acomodación.

BLOQUEO EMOCIONAL: De acuerdo con la ciencia médica, es normal que esta mala acomodación del ojo se manifieste en los humanos hacia la edad de 45 años. Es interesante constatar que la palabra acomodación, cuando se habla del ojo, tiene la siguiente definición: "colocación precisa del ojo en la función visual", y esa misma palabra también significa: "adaptarse fácilmente a las personas y a las circunstancias". En metafísica, se puede decir que la persona que sufre presbicia tiene problemas para adaptarse a lo que pasa a su alrededor. Es

posible que le resulte difícil verse en el espejo, ver cómo envejece su cuerpo, no verse tan deseable, etc. Quizá le cueste trabajo ver su situación familiar actual o su situación laboral.

BLOQUEO MENTAL: El hecho de que no veas bien de cerca es un mensaje muy preciso de tu cuerpo que te quiere hacer saber que dejas que te moleste demasiado lo que ves cerca de ti. Te dice que dejes de creer que al envejecer disminuyen tus capacidades. Es posible que tu cuerpo comience a desgastarse físicamente, lo cual es natural; sin embargo, con la edad adquieres fuerza en los planos emocional y mental, gracias a la madurez y la sabiduría adquiridas. Recibes el mensaje de que pierdes demasiado tiempo en la dimensión física; esto nubla tu visión interior y no ves todo el valor que tienes, ese valor adquirido con el paso de los años. No olvides que tu forma de ver la vida hoy determinará tu porvenir. Tu capacidad para adaptarte fácilmente a las personas y a las circunstancias que se presenten en tu vida mejorará mucho tu visión y la calidad de tu vida.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

(Problemas al respirar)

(Significado) – Temores.
Resistencia a dar, compartir, a entregar.
Miedo a tomar, a asimilar.
Resistencia a entregarse.
Aferramiento a uno mismo y resistencia a soltarse, a fluir.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Seguridad en si mismo.
Confiar en la vida.
Abrirse.

RESPIRATORIOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Me he sentido inmerecedor de la vida y la he obstruido en mi. he sentido alteraciones en mi ambiente que me irritan profundamente

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy la paz y la armonía dentro y fuera de mi y nada ni nadie las altera, yo soy la expresión de la vida

---

LA PROLACTINA

1ª Etapa (Supervivencia)

La **prolactina** es una hormona peptídica segregada por la parte anterior de la hipófisis, la adenohipófisis, que estimula la producción de leche en las glándulas mamarias y la síntesis de progesterona en el cuerpo lúteo.

Conflicto: "Incapacidad de alimentar a los míos", posiblemente hay una carga transgeneracional.

PRÓSTATA

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Conflicto arcaico (proyecta sobre la L3). Pérdida en la familia. Protección de los nietos (miedo, como si los depredadores vinieran a comérselos). O sentir que debe ser más competente con su mujer (probablemente más joven). También el sentir que vive una sexualidad fuera de la norma (señor de 60 con una chica de 20-25) Viejo Verde. O una historia de castración (la mujer castra al hombre con sus normas: "Si no haces eso, hoy no hay cama" o "Quiero hacer el acto sexual, pero no puedo". Conflicto derivado de situaciones dramáticas de los hijos, pareja, nietos o equivalente: Un accidente, una enfermedad, la muerte. Todo ello nos disgusta.
Resentir: "Quiero hacer el acto sexual, pero no puedo". "Quiero nietos". "Tengo que estar a la altura para satisfacer a mi mujer, porque ésta es mucho más joven que yo y no sé si seré capaz".

El protector. Contiene unas células que producen parte del líquido seminal que protege y nutre el espermatozoide. Formado por varios tejidos (1ª i 3ª etapa). Tiene una función de director de orquestra que permite poner en marcha la máquina reproductora en los hombres de edad.

Hay cánceres de útero después de una menopausia y de próstata más tarde. En la evolución somos abuelos: "Mis hijos no tienen niños"

Ejemplos:
a) Un Señor que lleva a su mujer al hospital y ésta "pare" en el coche. Sangre, líquidos, se traumatiza y hace un cáncer de próstata
b) Sacerdote que es terapeuta y siente la necesidad biológica de hacer el amor a una de sus pacientes. Para él esto es algo sucio.

Siempre se le tendría que hacer la misma pregunta a nuestro paciente que tenga problemas en el útero o en la próstata:
¿QUÉ ES LO QUE SIEMPRE ESTAS PENSANDO, DESDE QUE TE LEVANTAS HASTA QUE TE ACUESTAS?

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa el principio masculino. Temores que debilitan la masculinidad. Renuncia. Presión y culpa sexuales. Creencia en el envejecimiento.
Nuevo modelo mental: Acepto mi masculinidad y me complazco en ella. Me amo y me apruebo. Acepto mi poder. Soy eternamente joven de espíritu.

PRÓSTATA

En los hombres, los problemas de próstata tienen mucho que ver con la autovaloración y con la convicción de que, a medida que envejecen, van siendo menos hombres. La impotencia añade un elemento de miedo, y a veces se relaciona incluso con el despecho hacia una pareja pasada. La frigidez se origina en el miedo o la convicción de que está mal disfrutar del cuerpo. Puede venir también del autorrechazo e intensificarse en el contacto con un compañero poco sensible.

PRÓSTATA

(Significado) – Insatisfacción, frustración sexual.
Al jubilarse acostumbran a considerarse inútiles, ineficaces e incapaces de ser hombres íntegros.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Cambiar su punto de vista del amor.
Cambiar sus hábitos mentales: autoestima.
Buscar una pareja mas joven, (si funciona mal la relación).

CROMOTERAPIA:

Descripción: Este problema afecta por lo general a los hombres a partir de los cincuenta años, y se presenta como ganas de orinar cada diez minutos o en la imposibilidad de hacerlo, a causa de una inflamación de la glándula que afecta a la vejiga.

Color curativo: para aumentar el flujo de orina: AMARILLO,
Color curativo: para disminuirlo: AZUL.

Tratamiento: Estimule las áreas marcadas para la próstata, y haga lo mismo con las correspondientes a la vejiga y los riñones.

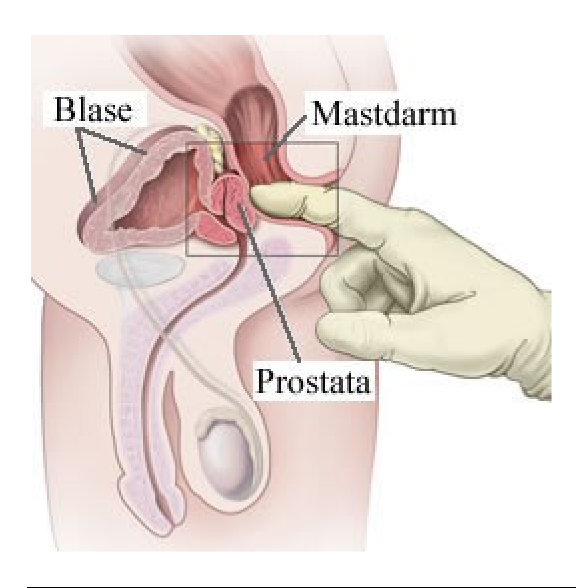
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas de próstata más comunes son la inflamación, los tumores y el cáncer.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta glándula es el enlace entre el cuerpo humano y el centro de energía (chacra) sacro, la energía del poder de crear. Los problemas de la próstata son mucho más frecuentes después de los 50 años. Le indican a quien los sufre que deja que le moleste una situación en la cual siente impotencia, una situación que no puede controlar a su antojo. Se cansa de la vida. Estos problemas le indican que no puede controlarlo todo en la vida y que a veces el universo nos envía situaciones que nos ayudan a soltarnos con el fin de crear otra cosa mejor. Cuando el hombre experimenta un sentimiento de impotencia, al mismo tiempo su libido disminuye. Esta disminución es simplemente un reflejo de lo que sucede en su interior.

BLOQUEO MENTAL: Tu problema de próstata tiene como finalidad ayudarte a restablecer contacto con tu poder de crear tu vida. Deja de creer que porque envejeces, eres menos poderoso y menos capaz de crear. Es cierto que el cuerpo se deteriora con el tiempo y ello es natural. Sin embargo, esta es la ocasión ideal para que utilices todas las fuerzas emocionales y mentales que has adquirido con el paso de los años y crees otra cosa, permitiendo que los más jóvenes te ayuden físicamente. Debes dejar de creer que porque decides delegar, pierdes valor. Al contrario. A eso se llama sabiduría.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.



PRURITO irritación Picor Comezón

Conflicto: Separación del placer. No contacto con las emociones. CRISIS ÉPICA de un conflicto de separación. Problema de bilirrubina en la sangre (conflicto de estar separado con rencor e injusticia).

Prurito, irritación , ardor por temas de sexualidad y agresividad.

Diccionario Jacques Martel:
Comezones, irritaciones Frecuentemente relacionadas con la impaciencia, inseguridad o contrariedad contra mí – mismo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseos que van en contra de la inclinación natural. Insatisfacción. Remordimiento. Comezón por marcharse o alejarse.
Nuevo modelo mental: Estoy en paz aquí donde estoy. Acepto mi bien, sabiendo que todas mis necesidades y deseos serán satisfechos.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una sensación en la epidermis que incita a rascarse.

BLOQUEO EMOCIONAL: La comezón se produce en una persona que tiene mucha envidia de algo pero no se permite este sentimiento o se siente bloqueada por alguien o por las circunstancias. Vive preocupada y esto le hace sentir impaciencia y exasperación.

BLOQUEO MENTAL: Cuando sientes comezón, el lugar donde se localiza es una buena indicación del área en la cual te sientes bloqueado o tienes envidia. Analiza la utilidad de esa parte de tu cuerpo. Como la comezón afecta a la piel y ésta es un vínculo con la personalidad, es muy probable que te rehúses a aceptar esta envidia por miedo a herir a alguien o porque temes lo que otro pueda pensar de ti. En lugar de llegar al extremo de que tu deseo te "coma" hasta arrancarte la piel, sería prudente que comprobaras si esta envidia es realista o si se trata sólo de un capricho. Si es así, permítete reconocerlo cuanto antes, déjalo ir y no quieras controlar todo a tu manera. Si la envidia es realista, atrévete a afrontar tus temores haciendo tus demandas y pasando a la acción.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

PSICOSIS FUNCIONALES

Conflicto: Constelación de esquizofrenia y psicosis maníaco depresiva.

PSICOSIS MANÍACO DEPRESIVA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Constelación, combinada con gran masa conflictual. Niños psicóticos = Padre que no pinta nada y madre que pinta demasiado.
Mirar árbol genealógico.

Niños psicóticos:
Son niños que que han sufrido todo tipo de traumas ancestrales. Los niños psicóticos parecen tener la misión de arreglar incansablemente el pasado genealógico de sus familias.
Me doy cuenta de que estoy delante de un "consultante" psicótico cuando me entran ganas de dormir de una forma irremediable. Varias veces después de haberlos recibido me caía en sueño.
Una historia transmitida con una falsa explicación provoca destrozos en el inconsciente de los descendientes.

Los psicóticos expresan o cuentan cosas que a priori nadie comprende. Pero si se les escucha seriamente, nos damos cuenta que no entendemos que, en realidad, exploran el pasado familiar que les ha convertido en lo que son.

Los padres de niños psicóticos suelen ser hombres fieles, pero que nunca tienen nada que decir respecto a su hijo. Ellas son las únicas que deciden. Para un niño psicótico el padre es como un hermano mayor.

Características de las Psicosis:
El individuo vive situaciones de gran impacto emocional y quiere inhibirse de la realidad. Muchas veces se refugian en la bebida y/o en la droga. Quieren huir de la realidad, son personas con gran carencia de asertividad, muchas veces hay temas transgeneracionales, pues son conductas aprendidas inconscientemente (clan familiar).
Mi experiencia me ha enseñado que las personas con problemas de adicciones tienen una madre muy sobre protectora y sumisa y un padre agresivo o muy distante en la afectividad familiar.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La psicosis es una afección mental que perturba gravemente a la personalidad y que se caracteriza por síntomas que revelan trastornos de conducta importantes. El sujeto psicótico es prisionero de un universo accesible sólo a él y sufre de un estado más o menos acentuado de despersonalización. Pueden acompañar a la psicosis diferentes tipos de alucinaciones o delirios.

BLOQUEO EMOCIONAL: Esta afección mental se produce en una persona que no está en contacto con su YO SOY. He podido observar que muchas personas que padecen diferentes

formas de psicosis sienten ira hacia su progenitor del sexo opuesto. Sufren desde su infancia al no haber sido reconocidos por ese padre o esa madre por lo que eran, e intentan ser otra persona para que se les reconozca. La psicosis se produce cuando la persona llega a su límite mental por no ser ella misma. Desea tanto ser otras personas que pierde por completo el contacto con su SER. En general, la persona psicótica rechaza la ayuda porque prefiere hacer a los demás responsables de su desgracia, en especial a personas del sexo opuesto.

BLOQUEO MENTAL: Si padeces psicosis o tienes tendencias psicóticas, debes darte cuenta de una vez por todas de que tú eres el único que puede restablecer el contacto con lo que eres. Cualesquiera que sean los sufrimientos vividos durante tu infancia, nunca es demasiado tarde para librarse de ellos. El medio por excelencia es el perdón verdadero.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

PSIQUIATRICOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he querido huir de la vida con ira y desesperación

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy la vida. Yo soy la salud por intermedio de mi padre. Acepto la vida, como viene la afronto y la disfruto

---

PSORIASIS

4ª Etapa (Relación).

Para que se produzca la psoriasis son necesarios como mínimo dos conflictos, uno activo y otro en fase de curación (dos sucesos distintos). En estos casos aparecen las placas de psoriasis.

Conflicto: Conflicto de separación. Separación de uno mismo (integridad). Conflicto de contacto obligado además. Necesidad de protegerse. Protección paterna que no he tenido (puede ser madre si esta hace la función paterna).
Resentir: DOBLE RESENTIR: a) "Me agreden" b) "Estoy separado de..." = "Para que no me agredan más, voy a separarme de alguien". El grito del alma es: "Papá necesito que me abraces!"

Psoriasis, la piel se vuelve como una coraza, uno se defiende protegiéndose. Detrás de toda defensa hay miedo a ser heridos. Cuanto más robusta la coraza, más sensibilidad y más miedo escondidos.

La piel es falta de contacto. El ser humano debe de sentir el contacto para estructurarse correctamente. La Epidermis.
La Psoriasis es una separación conflictiva de estar o no estar en contacto con alguien. En el reino animal un conflicto de pérdida de contacto es generalmente mortal. ¡Es por tanto un conflicto muy importante!

Conflicto con el padre (si te pones al sol mejoras). El dr. Salomon dice que siempre es un conflicto del padre.

La persona siente que hay dos personas de su entorno afectivo que tienen una doble separación.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo de ser herido. Debilitamiento de la capacidad de sentir. Negativa a aceptar la responsabilidad de los propios sentimientos.
Nuevo modelo mental: Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.



PUBALGIAS

Conflicto: Relacionadas con cuestiones sexuales, desvalorizaciones estéticas (cuando estamos desnudos, cuando nos comparamos.

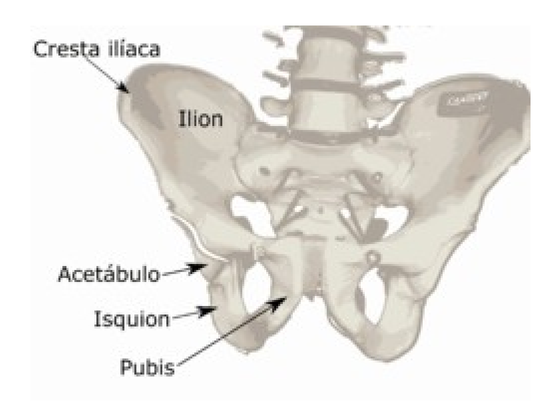
PUBIS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

El **pubis** es una parte del hueso coxal, situado en su parte frontal.

Conflicto: Conflicto de desvalorización sexual.
Resentir: "No soy competente a nivel sexual". *"Soy una mala pareja sexual".*

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la protección de los órganos genitales.
Nuevo modelo mental: Mi sexualidad es segura.



PULMONES

Ver. Alvéolos, Bronquios.

1ª Etapa (Supervivencia) 4ª Etapa (Relación).

Sentido biológico: Convertir el O2 (Vida) en CO2 (Muerte)

Conflicto: Conflicto de miedo a la muerte, miedo arcaico de ahogarse, miedo visceral (cuando desaparece mi razón de vivir). Miedo a perderse como territorio propio.
Resentir:
Alvéolos: "Tengo miedo de morir por asfixia".
Bronquios: "Obstáculo simbólico que debemos eliminar". (Tristeza = tisis) "Palabras injuriosas que invaden mi espacio". Peleas en el territorio. Invasión del territorio.

Enfermedades pulmonares. Mediante la respiración todos estamos en contacto, respirando el mismo aire. Por muy deseosos que estemos de encerrarnos en nosotros mismos, la respiración nos obliga a mantener la unión con los demás. Los pulmones representan la capacidad de comprender e inspirar la vida. Son el contacto, la relación y la comunicación con el entorno. Aflicción, depresión, miedo de inspirar la vida. Sensación de no ser digno de vivir plenamente, problemas de contacto y libertad.

Pulmonía, Neumonía, heridas emocionales sin cicatrizar, no se permite su curación. Cansancio de la vida. Enfado.

TISIS: Nombre genérico dado a todas las enfermedades crónicas del pulmón que se acompañan de supuración abundante y de fiebre héctica y que conducen a la muerte. Actualmente es sinónimo de tuberculosis pulmonar y corresponde tanto a las formas agudas y subagudas como a las formas crónicas.

Una mancha: Miedo a que otro muera.
Varais manchas (como una suelta de balones): Miedo por uno mismo.
Varias manchas (parte alta y cada vez más pequeñas al descender): Miedo a sufrir al morir.
Micro nódulos en pulmón izquierdo: "Necesito territorio para mis hijos.

Ejemplo: Mujer casada tres veces, tiene un hijo de cada marido, excepto del tercero que tiene dos. Situación: "Mi marido no acepta los dos hijos nacidos del matrimonio anterior".

Diccionario Jacques Martel:
Pulmones Frecuentemente las enfermedades vinculadas a los pulmones se relacionan con el hecho de poder tomar el espacio vital, "el aire" que necesito para sentirme libre y para poder vivir. Mi necesidad de espacio, autonomía, Vinculados a mi sentimiento de vivir.
Los pulmones: Mi necesidad de espacio, autonomía, Vinculados a mi sentimiento de vivir.

Louise L. Hay:
Causa probable: Capacidad de inspirar y comprender la vida. Depresión. Aflicción. Miedo de inspirar la vida. Sensación de no ser digno de vivir plenamente.
Nuevo modelo mental: Inspiro la vida en perfecto equilibrio. Tengo la capacidad de inspirar la plenitud de la vida. Con amor la vivo en toda su plenitud.

Asfixia:

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor. Desconfianza en el proceso de la vida. Estancamiento en la infancia. (V. HIPERVENTILACIÓN; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS.)
Nuevo modelo mental: El mundo es seguro. Confío en la vida. Estoy a salvo creciendo.

Respiración:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de inspirar la vida. Miedo o resistencia a aceptar la vida plenamente. Sensación de no tener derecho a ocupar espacio o a existir. Temor de inspirar la vida plenamente.
Nuevo modelo mental: Amo la vida. Vivo confiada. Tengo derecho a vivir libre y plenamente. Soy digno de amor. Elijo vivir la vida en toda su plenitud. Estoy a salvo. Amo mi vida.

PULMONES

Representan nuestra capacidad de recibir y dar vida. Los problemas pulmonares suelen significar que tenemos miedo de recibir la vida, o quizá que nos sentimos sin derecho a vivir plenamente.
Las mujeres se han caracterizado tradicionalmente por su respiración superficial, y con frecuencia se han considerado ciudadanas de segunda clase, que no tenían derecho a su propio espacio, y en ocasiones, ni a vivir siquiera. Hoy, todo eso está cambiando. Las mujeres están ocupando su lugar como miembros de pleno derecho en la sociedad, y están respirando plena y profundamente.
A mí me agrada verlas practicar deportes. Las mujeres siempre han trabajado en el campo, pero hasta donde yo sé, ésta es la primera vez en la historia que se han incorporado al mundo del deporte. Y es un placer ver cómo se forman esos cuerpos espléndidos.

TRASTORNOS PULMONARES CROMOTERAPIA:

Descripción: Si fuma, debe dejarlo inmediatamente y acostumbrarse a respirar siempre por la nariz, nunca por la boca.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comience por el área correspondiente a los pulmones y el tórax, con delicadeza, hasta eliminar las zonas dolorosas. Continúe luego con el sistema nervioso, el timo, las suprarrenales, el tiroides y la pituitaria.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las dificultades que pueden surgir en los pulmones son numerosas y abarcan todos los problemas respiratorios.

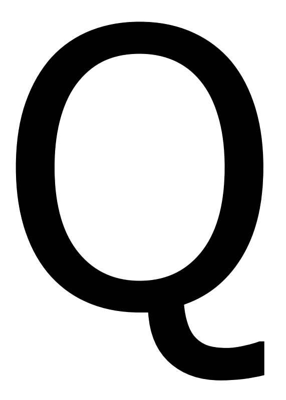
BLOQUEO EMOCIONAL: Los pulmones tienen una relación directa con la vida, con el deseo de vivir y con la capacidad de vivir bien, ya que aportan oxígeno a las células, y, por lo tanto, vida al cuerpo humano. Todo problema en los pulmones indica que a la persona que lo sufre le duele vivir en ese momento. Se siente triste; ya sea que sienta desesperación o desánimo y no desee vivir, o que sienta que la asfixia una situación o una persona, lo cual le impide aspirar la vida a su gusto. Puede sentir que no tiene el espacio necesario para moverse y librarse de una situación determinada. El miedo a morir o a ver morir a otra persona, a sufrir o ver sufrir a alguien, también afecta a los pulmones. Una persona que empieza a pensar que estaría mejor muerta que viva pierde sus deseos, que son el carburante esencial del cuerpo emocional. La persona que tiene miedo a morir también tiene miedo a morir en algo y se impide pasar a lo nuevo. Cualquier cambio radical puede ahogarla e impedirle el entusiasmo necesario para pasar a otra cosa.

BLOQUEO MENTAL: Como los pulmones están entre los órganos vitales más importantes del organismo, el problema que vives es un mensaje importante. Cuanto más grave sea el problema en el plano físico, más urgente es el mensaje para ti. Tu cuerpo te dice que aspires la vida a pleno pulmón, que vuelvas a sentir deseos y aprecies más la vida. Debes darte cuenta de que únicamente tú posees el poder de enfermarte, de ahogarte o de dejar que te ahogue lo que te rodea. En lugar de dramatizar una situación, dedica un momento a ver el lado bueno de tu vida y todas las posibilidades de felicidad que pueden surgir de ella. Sólo tú puedes crear esa felicidad y esa alegría de vivir, cambiando tu actitud ante la vida. Restablece el contacto con una vida social más activa. Dedica tiempo a practicar muchas respiraciones profundas todos los días, preferentemente al aire libre; ello te ayudará a aspirar mejor la vida en los planos emocional y mental.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

PUNTA DE LOS PIES Caminar

Conflicto: Grabe problema con la madre.
Resentir: “No quiero ver a mi madre". "No quiero tocar a mi madre".



QUEMADURAS

Diccionario Jacques Martel:
Quemadura, ardor, fiebre Frecuentemente relacionadas con la ira que hierve en mi interior o hacía una persona o un suceso.

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia. Furia que arde.
Nuevo modelo mental: Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Una quemadura es una lesión en los tejidos provocada por el calor en cualquiera de sus formas, pero también por la electricidad, las sustancias químicas y la radiación.

BLOQUEO EMOCIONAL: Es importante recordar que cuanto más grave sea la lesión, mayor es el sentimiento de culpa.

BLOQUEO MENTAL: Quién o qué te quema hasta el extremo de hacerte sentir culpable? En lugar de encerrarte tanto en el juicio, sé más flexible, más tolerante hacia ti mismo, y hacia los demás. Así dejarás de castigarte y de hacerte sufrir.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

QUERATITIS en la córnea

Inflamación, ulceración incluso herpes de la córnea.

Conflicto: Separación visual + Contacto visual impuesto.
Resentir: "No puedo ver a mi novia y estoy obligado a ver cada día a mi sargento".

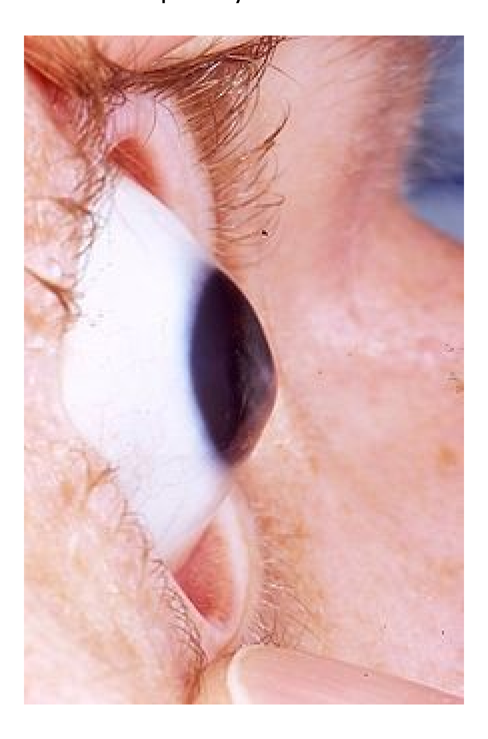
Louise L. Hay:
Causa probable: Ira extrema. Deseo de golpear lo que se ve, personas o cosas.
Nuevo modelo mental: Permito que el amor de mi corazón sane todo lo que veo. Elijo la paz. Todo está bien en mi mundo.



QUERATOCONO

Alteración de la curvatura de la córnea.

Resentir: "No quiero que los otros vean lo que hay en mi interior". "No debe verse desde el exterior lo que hay en el interior".



QUIMIOTERAPIA

(Simpático tónico)
Tiene que ver con la madre porqué es química y viene de la tierra.

QUISTE DE OVARIO FUNCIONAL

1ª Etapa (Supervivencia)

Un quiste ovárico es un saco o pequeña bolsa llena de líquido o de otro tejido que se forma en el ovario. La presencia de un pequeño quiste en los ovarios es normal. En la mayoría de los casos, los quistes son inofensivos y desaparecen por su cuenta. En otros casos, pueden causar problemas y es necesario tratarlos.

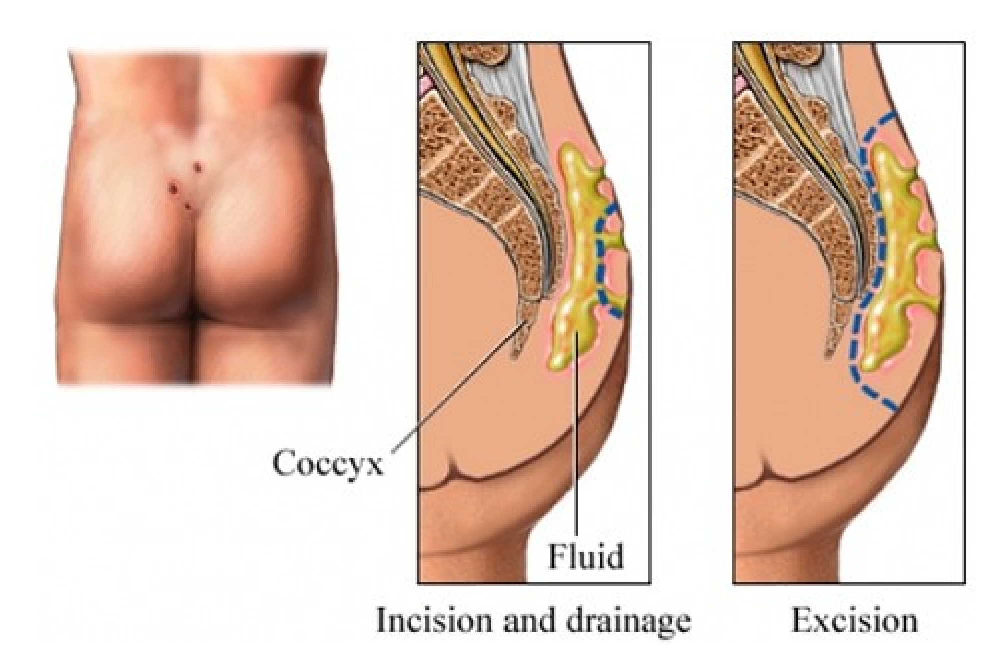
Conflicto: Tienen una función de rejuvenecimiento en la mujer. Sería el hecho de asegurarse en alguna parte: La mujer es más seductora con el macho para así poderse asegurar.

QUISTE SACRO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

El famoso **quiste pilonidal o sacro** es un defecto de llenado de líquido en la base de la columna o área del coxis entre las nalgas. Cuando el quiste pilonidal se infecta forma un absceso, eventualmente drenando **pus**. Suelen ser inofensivos hasta que se infectan, momento en el cual forman un absceso que provoca **dolor**, secreción, incluso mareos, malestar y dolor de cabeza. Este problema suele aparecer en hombres jóvenes de raza blanca con abundante cabello en la región.

Conflicto: Incesto.



QUISTES

Conflicto: Ataque a la integridad. Tendremos en cuenta siempre la zona en que aparezca.

Fibromas, quistes. Resentimiento, rencor contra la pareja afectiva. Sentimiento de "me han lastimado y herido injustamente".

Diccionario Jacques Martel:
Tumor, **quiste**. Frecuentemente relacionados con un impacto emocional que se solidifica.

Louise L. Hay:
Causa probable: Cultivo del rencor que se siente contra el novio o marido. Golpe para el yo femenino.
Nuevo modelo mental: Libero la pauta que me ha atraído esta experiencia. Sólo creo el bien en mi vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: La vieja y dolorosa película que se pasa una y otra vez. Agravios que se cultivan. Falsos tumores.

Nuevo modelo mental: Las películas de mi mente son hermosas porque escojo hacerlas así. Me amo.

QUISTES – TUMORES (Significado) – Pautas y actitudes mentales acumuladas por largo tiempo. Esquemas mentales fijos. SOLUCIÓN POSIBLE: Reconocer la pauta y actitud negativa, transformarla día a día. Estar abierto a nuevas realidades.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se conoce como quiste una formación redondeada, formada por una cubierta que encierra una sustancia líquida blanda, que puede ser benigna o maligna.

BLOQUEO EMOCIONAL: La bola que forma el quiste representa un pesar, una pena acumulada durante mucho tiempo; son comunes para amortiguar los golpes recibidos por nuestro ego. La persona con uno o varios quistes mantiene un dolor del pasado que todavía no se decide a resolver.
Si se tiene en cuenta la utilidad de la parte del cuerpo afectada, se puede saber en qué área se acumuló este pesar.

BLOQUEO MENTAL: Este quiste es una advertencia de que es el momento de perdonar en lugar de alimentar esa vieja herida. Te indica que lo que guardas dentro de ti te perjudica. Quizás crees que alguien te hizo daño o que todavía lo hace, pero es sobre todo tu actitud interior la que te perjudica. Este padecimiento te indica que no necesitas crearte una protección contra los golpes y sólo quiere ser un recordatorio de la necesidad de perdonar a los demás y a ti mismo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

QUISTES EN LA MUÑECA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Negación de la realidad.

R

RABIA

Louise L. Hay:
Causa probable: La rabia se transforma en cosas que hacen hervir, queman e infectan el cuerpo. Cólera.
Nuevo modelo mental: Fe en que la violencia es la respuesta. La paz me invade y me rodea

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los trastornos observados son todos de origen nervioso: excitación, irritabilidad, agresividad y parálisis.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona mordida por un animal rabioso siente una gran rabia interior desde hace algún tiempo, después de un incidente muy molesto, incluso paralizante. Reprimió esa rabia hasta tal punto que se paralizó y no puede funcionar normalmente en la vida diaria.

BLOQUEO MENTAL: Esta enfermedad transmite un mensaje importante y urgente: ha llegado el momento de que te permitas vivir esa rabia y dejes de hacerlo solo. Seguramente tienes un gran miedo interior que te impide expresarlo. Es posible que seas del tipo de persona que se controla muy bien, sobre todo en lo referente a contener el enojo. Seguramente aprendiste en tu niñez que no es bueno enojarse. Esta rabia interior denota un gran dolor y un rencor hacia alguien que te molesta o que consideras agresivo. Tu cuerpo te indica que has llegado al límite y ya no puedes controlarte. Ten compasión de ti mismo y concédete el derecho a sufrir. Además, te sugiero encarecidamente que perdones y te perdones.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

RADIO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Conflicto de desvalorización. Desvío del perímetro de seguridad alrededor de uno mismo. Relacionado con nuestro radio de acción: Todo lo que está al alcance de la mano: Casa, profesión, familia, estudios...
Resentir: "Doy lo que no quiero dar". "No dar demasiado".

RAMPA

Diccionario Jacques Martel:
Rampa Frecuentemente relacionada con tensión en la acción tomada o por tomar.

RAQUIS Dorsal y lumbar

Ver columna vertebral

Es el nombre para la parte axial de numerosas estructuras compuestas (columna).
Conflicto: Conflicto de desvalorización.

Dorsales: (afectivo). Relacionado con las costillas (ver costillas.
Lumbares: (los cimientos. Aquello que nos mantiene derechos, el pilar de nuestra personalidad. "No puedo asumir nada más". "Soy el pilar de mi familia, sin mí, todo se derrumba".
Para el hombre: "Sentirse incompetente en el trabajo".

Louise L. Hay:
Causa probable: Desnutrición emocional. Falta de amor y seguridad.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo. El amor del Universo mismo me nutre.

RAQUITISMO

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una enfermedad que afecta al organismo durante su período de crecimiento y se debe principalmente a una carencia de vitamina D.

BLOQUEO EMOCIONAL: El bebé que padece raquitismo es un niño que sufre de una carencia afectiva. Ello no significa necesariamente que sus padres no lo atienden. Se impide crecer normalmente con la esperanza de seguir recibiendo más cuidados.

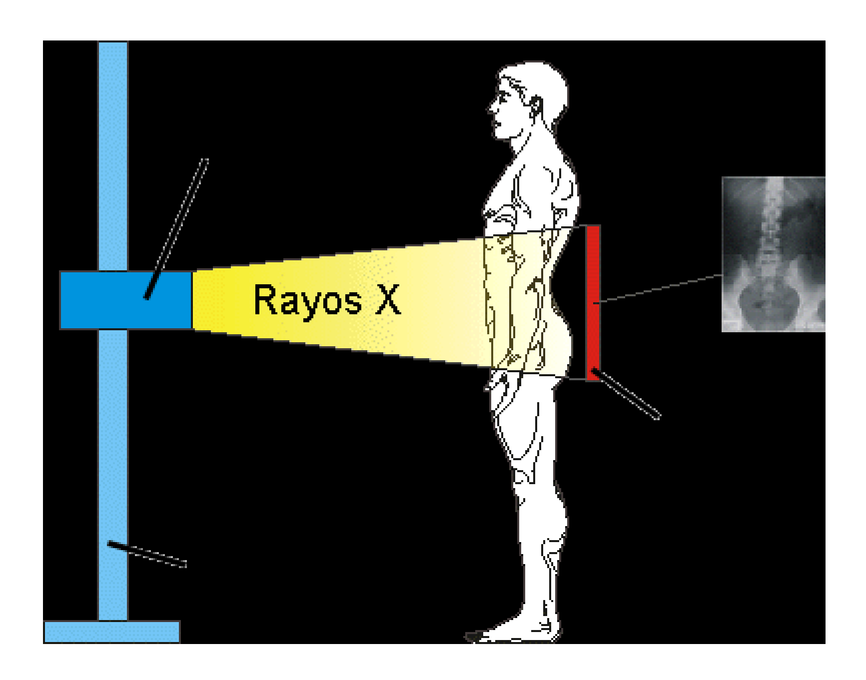
BLOQUEO MENTAL: Si eres el padre o la madre de un bebé con raquitismo, debes saber que aún cuando le administres la vitamina D que necesita, es importante que le hables. No dudes en hacerlo como a un adulto. Los bebés captan nuestro lenguaje de una manera intuitiva. Dile que tarde o temprano deberá aprender a ser autónomo. Si sigue creyendo que será más querido volviéndose dependiente de los cuidados de los demás, se asegura una amarga decepción. Permanecer siendo un niño pequeño no es la mejor forma. Debe aceptar el hecho de que sus padres, o quienes realicen esta función, se ocupan de él lo mejor que pueden y según sus límites y sus capacidades.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

RAYOS X

Tiene que ver con el padre (simbólicamente viene del cielo).



RECTO

1ª Etapa (Supervivencia)

Ya lo ha pasado todo, tragado, digerido, asimilado… pero solo queda soltar. Hay que acompañar a la persona para que pueda eliminar la situación que le hace daño. Es tomar la última conciencia.

Conflicto: No querer soltar una guarrada. En femenino = marcaje de territorio, conflictos de identidad. Conflicto de no poder expulsar el pedazo. Mirar la relación con la madre. Impurezas que yo quiero eliminar. Eliminar algo putrefacto.
Resentir: "No quiero perdonar". "He perdido mi lugar en el territorio". "Lo que me han hecho es demasiado, algo asqueroso, guarrería, contrariedades impotentes". "No nos sentimos reconocidos". "Tengo la impresión de no estar en mi casa". "No puedo manifestar quien soy" (puedo existir donde esté).

Hemorroides externas: 4º Nivel.
Hemorroides internas = 1er Nivel.
Tenesmas: Impresión de tener caca en el recto, pero no hay nada.

Palabra clave: "Mi sitio" ¿Donde me siento? ¿Sé cual es mi sitio? A las embarazadas le salen hemorroides porqué inconscientemente piensan "¿Cual va a ser mi sitio ahora que viene el niño?" (inconsciente).

Suelen ser porquerias muy antiguas.

Úlcera carcinomatosa:

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de pérdida de identidad en el territorio. Se vive en femenino. El Pat masculino llevaría a problemas de recto o ano, problemas de rencor, ira o injusticia dentro del territorio.

Resentir: "No sé a donde ir, no sé cual es mi sitio (qué posición o decisión adoptar)".
En mujer diestra y en hombre zurdo (afeminado) ambos en constelación esquizofrénica, en hombre diestro y mujer zurda (también si es postmenopausica)

Hemorragia Ano Rectal:

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia y frustración.
Nuevo modelo mental: Confío en el proceso de la vida. En mi vida sólo tiene lugar la buena y recta acción.

REGURGITACIÓN

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es la devolución a la boca, sin esfuerzo, del contenido del esófago o del estómago.

BLOQUEO EMOCIONAL: En general, este tipo de devolución indica simplemente que el cuerpo no necesitaba lo que la persona acababa de darle. Por otro lado, es posible que una regurgitación manifieste al mismo tiempo que la persona rechaza lo que acaba de ver o escuchar a su alrededor.

BLOQUEO MENTAL: Si la regurgitación es la expresión de un rechazo hacia lo que pasa en el exterior, tu cuerpo te envía el mensaje de que verifiques en tu interior el miedo al rechazo que despertó este incidente. Es probable que este temor se relacione con tu madre, ya que el alimento físico la representa simbólicamente. Todavía es real ese miedo ?.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

RELACION PARTE-SENTIDO

Aparato genital = Sexualidad.
Boca = Apertura, atrapar pedazo.
Cabello = Libertad, poder, padre.
Corazón = Capacidad afectiva, emotividad, casa.
Dientes = Agresividad, vitalidad, atrapar pedazo (morder).
Encías = Confianza.
Espalda = Rectitud, valores.
Estómago = Sensibilidad, aceptación, digerir pedazo.
Extremidades = Agilidad, flexibilidad, actividad, límites.
Garganta = Angustia, atrapar soltar pedazo.
Hígado = Valores morales, ideología, vinculación, hambre ancestral.
Huesos = Firmeza, disciplina, valoración.
Intestino delgado = Reflexión, análisis, digestión.
Intestino grueso = Inconsciente, avaricia, absorción.
Manos = Aprehensión, capacidad de manejo, trabajo, padre.
Matriz = Entrega, hogar.
Músculos = Movilidad, flexibilidad, actividad, potencia.

Nariz = Energía, orgullo, sexualidad.
Oídos = Obediencia, pedazo (auditivo).
Ojos = Entendimiento, pedazo.
Pene = Energía.
Piel = Aislamiento, normas, contacto, delicadeza.
Pies = Comprensión, firmeza, arraigo, modestia, madre.
Pulmones = Contacto, comunicación, libertad, vida.
Riñones = Compañerismo, territorio, líquidos.
Rodilla = Modestia, sumisión.
Sangre = Vitalidad, familia.
Uñas = Agresividad.
Vejiga = Distensión, marcaje territorio.
Vesícula = Ira, agresividad.

REMORDIMIENTO

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Ver Suprarrenales.

RESFRIADO

Ver. Catarro.

Conflicto: Noción de inquietud, vivida con intrusión.
Resentir: "Algo huele mal". "Hay amenazas en el aire". "Algo me disgusta mucho o estoy frío con alguien". "Quiero separarme del olor, para estar más en contacto conmigo".

Cuando padecemos algún tipo de **gripe, catarro, resfriado**, suele ocurrir que alguna situación de nuestra vida, nos ha hinchado las narices (metafóricamente) y nos está produciendo enfado (conflicto mental) y esa rabia se acaba manifestando en nuestro cuerpo. El conflicto mental al igual que un disgusto provoca el debilitamiento del sistema inmunológico y por tanto mayores posibilidades de enfermar.

Louise L. Hay:
Causa probable: Suceden demasiadas cosas a la vez. Confusión, desorden mental. Pequeños agravios. Creencia en los «tres resfriados cada invierno».
Nuevo modelo mental: Doy permiso a mi mente para que se relaje y esté en paz. Hay claridad y armonía en mi interior y mi alrededor... Todo está bien.

RESFRIADOS Un conflicto crónico esta subiendo a la superficie. Es una manera que tiene tu cuerpo de purificarse, liberándose de productos químicos de la comida, bebida, aire etc. que ingieres. Toma la oportunidad para descansar y dejar que tu cuerpo se regenere. (Significado) – Existencia de problemas emocionales que deben ser eliminados. Conflicto entre lo que pensamos y lo que sentimos.

SOLUCIÓN POSIBLE:
Relajación profunda.
Meditación.
Transmutación de los sentimientos.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Lo primero que debemos hacer es consultar al médico o naturópata para descartar las obstrucciones nasales. Para prevenir el catarro, hay que limpiar todo el organismo y cuidar la dieta. Evitar al máximo los lácteos (tomar leche descremada si fuera necesario), evitar el chocolate, los dulces y las galletas. Tomar todas las ensaladas frescas, frutas y verduras que desee.
Es importante beber grandes cantidades de agua durante el día.

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Las áreas a tratar serán principalmente las que corresponden a los senos nasales, para poder eliminar toxinas y limpiar todo el organismo, asimismo trabajaremos la pituitaria, la tiroides, el timo y el páncreas para después, continuar con el hígado, los riñones, la vejiga, la vesícula y el colon.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS EN PIERNAS.

Ver Riñón.

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Personas con retención de líquidos en las piernas, son personas que no toman decisiones, no tocan de pues en el suelo.

Resentir: "No me ocupo de mí y he perdido el tiempo".

Retención de líquidos:

Louise L. Hay:
Causa probable: ¿Qué tienes miedo de perder?
Nuevo modelo mental: Libero de buena gana y con alegría.



RETINA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto de miedo por la espalda. Me atacan por detrás.

Desprendimiento:

Conflicto: Conflicto intenso, imagen virtual de estrés. La retina imprime. Sentimiento de haber visto algo espantoso (miedo por la nuca)". Lo que me puede caer encima (noción de peligro).
Resentir: "No quiero imprimir lo que he visto". "No veo a mi familia".

RETINITIS

Conflicto: Visión fea con mancha. Ejemplo: Veo a mi madre o padre con otro/a.

RETINOPATÍA MACULAR

Patología de la retina.

Conflicto: Ver morir a alguien de la familia. Dejamos de ver algo o a alguien para siempre, de forma irreversible, alguien importante para nosotros.
Resentir:
Ojo izquierdo: "No me gusta la imagen que doy".
Ojo derecha: "No me gusta la imagen que doy hacia los otros".

REUMA

Ver. Dolor en reumatología.

El **Reumatismo** o **desorden reumático**, es un término no específico para problemas médicos que afectan a las articulaciones, el Corazón, los huesos, los riñones, la piel y pulmones. El estudio de las intervenciones terapéuticas en estos trastornos se llama reumatología.

Diccionario Jacques Martel:
Reuma Frecuentemente relacionado con la crítica, bien hacía uno – mismo, bien hacía los demás.

Louise L. Hay:
Causa probable: Sentimiento de ser víctima. Falta de amor. Amargura crónica. Resentimiento.
Nuevo modelo mental: Yo creo mis experiencias. El amor y la aprobación de mi mismo y de los demás hacen que mis experiencias sean cada vez mejores.

RINITIS

La **rinitis** es una inflamación del revestimiento mucoso de la nariz, caracterizada clínicamente por uno o más síntomas: rinorrea, estornudo, prurito (picor) nasal, congestión, drenaje (secreción) postnasal.

Hay dos grandes tipos:
- **Rinitis alérgica:** se puede clasificar en *estacional* y *perenne*.
- Rinitis no alérgica: este grupo incluye la rinitis infecciosa, la rinitis vasomotora y la rinitis medicamentosa.

Conflicto: Separación con gran peligro. Anticipación negativa de los problemas.

RINOFARINGITIS En el bebé.

Se la llama comúnmente infección respiratoria alta (IRA). La rinofaringitis dura tres a siete días, sin embrago algunos síntomas como el catarro y tos producidos por la inflamación de las vías aéreas tardan muchos días en desaparecer por completo.

Conflicto: Separación del seno de su madre.

RIÑON

1ª Etapa (Supervivencia) 3ª Etapa (Movimiento, valorización) y 4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Referencias. Miedo a perder.

Los riñones son la sede de la convivencia y de la comunicación con el prójimo. Los dolores y afecciones de los riñones se presentan cuando hay problemas de convivencia, problemas de relación con nuestros semejantes.

Túbulos colectores: 1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: Conflicto existencial, "conflicto de refugiados", lo han perdido todo, conflicto de pérdida por bombardeo

Parénquima (Necrosis): 3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Conflicto por agua o líquidos. Ejemplo: por haberse casi ahogado o por rotura de tuberías que provoca destrozos en la casa)

Úlcera carcinomatosa: 4ª Etapa (Relación).

Conflicto: No poder delimitar interiormente el territorio (parecido al conflicto de identidad). Ejemplo: "no saber a que opinión adherirse". No poder delimitar interiormente el territorio (parecido al conflicto de identidad)

Cómo órgano es el 3º nivel y los colectores son el 1º nivel (distinción de Hamer). Nosotros no lo hacemos así. Todo junto.

Emigrantes: Conflicto de arraigo + existencial (el territorio más íntimo, fuera de su elemento).
Glomérulo: (Es estructural) "¿Es bueno para mí o no es bueno para mí?". "Tengo que elegir entre lo bueno y lo malo".
Insuficiencia Renal Crónica (I.R.C.): Es una C.R.M. (Conversión repetitiva míinima). "¿Cuantas veces nos preguntamos si algo o alguien es bueno o malo para mí cada día?" "¿Es vital para mí preocuparme de esto?".

Liquidez = Dinero. La clave es familiar (real o simbólico).

Miedos existenciales: "¿que estoy haciendo aquí en la tierra?". "¿De que sirvo?".

Cálculos: Poner una pared ante algo. Alguien ocupa mi territorio y me es imposible marcarlo, delimitarlo. Me prohíbo algo.

Louise L. Hay:

Causa probable: Terrones de enfado no disuelto.

Nuevo modelo mental: Disuelvo con facilidad todos los problemas pasados.

Parénquima: Conflicto de derrumbamiento + líquido (sobretodo líquido). Rechazo = "Ya no valgo nada".
Cáliz: Conflicto de marcaje de territorio distante. Proyecto de marcar un territorio futuro.
Litiasis, cálculo renal, suciedades, trombos (coágulos): "No puedo estar en mi territorio (por ejemplo estar en casa de los suegros". Concentración de la orina.
Retención de líquidos, cólico nefrítico: Conflicto de derrumbamiento.
Alcohólicos: "Recupero mis pautas" = Derrumbamiento. Recupero amor en mis lazos de sangre. Sensación de tener que luchar por mi existencia.
Conflicto de doble obligación (para papá y mamá): El riñón se encarga de escoger los desechos. Ejemplo: Mi padre quiere un niño y mi madre una niña. Tu identidad no está constituida a nivel de psicología. No puedes satisfacer a tus padres. Es lo que se llama "identidad simbólica".

El riñón el conflicto normalmente es por "Conversión repetitiva".
- Problemas de dinero (liquidez), o real (agua, gasolina, leche)
- Necesidad de reconocimiento en la familia.
- Necesidad de elegir entre lo bueno y lo malo
- Miedo existencial
- Los colectores: estoy en peligro de muerte. Para unos será el dinero, para otros será existir (conflicto existencial).
- Pérdida de referentes .Desmoronamiento de la existencia.

Cólico Nefrítico à poner un obstáculo para no perder el dinero.

Ejemplos :

- Señor que hacía un cólico cada vez que pagaba a su ex esposa, la mensualidad.
- Mujer que cuenta que a los 14 años su padre dice: me voy a separar de vuestra madre. Siente que todo se desmorona "el suelo se abre bajo mis pies" à afectación a los canales colectores
- Mujer que cuenta su pérdida de referencias con la muerte de su padre. Enfermedad crónica del riñón. "Mi padre lo era todo".
- Cuando un adulto hace arenilla, la programación es infantil. Los niños siempre hacen arenilla, nunca piedra.
- Mujer con sobrepeso. Se siente todos los días en peligro, porque mi marido es muy violento verbalmente. Ella no sabe como hablarle ni que decirle. Conflicto de colectores.
- Mujer con edemas enormes en las piernas. Su marido la engaña, "ya no valgo nada", se fue con la secretaria. No me ocupo de misma. A nivel biológico la feminidad son las "cartucheras."

Diccionario Jacques Martel:
Los riñones: La sede del miedo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Crítica, decepción, fracaso. Vergüenza. Reacciones de niño pequeño.

Nuevo modelo mental: En mi vida obra siempre la Recta Acción Divina. El resultado de cada experiencia es siempre el bien. Estoy a salvo creciendo.

Cólico lactante:

Louise L. Hay:
Causa probable: Obstrucción de los canales del júbilo. Miedo de aceptar la alegría.
Nuevo modelo mental: Elijo amar la vida. Mis canales de la alegría están abiertos. Estoy a salvo recibiendo.

NEFROPATÍAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de ser como un niño que no logra hacer bien las cosas, un incapaz, un desastre. Confusión.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Me gusto. Soy totalmente capaz en todo momento.

TRASTORNOS RENALES CROMOTERAPIA:

Descripción: En este caso se consultará siempre al médico, aun cuando este tratamiento no se contrapone con ningún medicamento.

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Presione primero la zona correspondiente a los riñones, así como la vejiga, el bazo, el hígado, las suprarrenales, la próstata o los ovarios, también el timo, el sistema nervioso, la tiroides y la pituitaria para recuperar el equilibrio del organismo y devolver a los riñones su funcionamiento normal.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los riñones son los órganos cuya función es eliminar los desechos nitrogenados de la sangre, urea, ácido úrico, pigmentos biliares, etc., participar activamente en la evacuación de sustancias extrañas introducidas en el organismo, sobre todo médicamente y sustancias toxicas. Además, gracias a estos órganos y por medio de ellos, se efectúa la regulación del volumen y de la presión osmótica de los líquidos corporales. La estructura renal es compleja y los problemas en los riñones son muy variados.

BLOQUEO EMOCIONAL: El riñón ayuda a mantener el equilibrio del volumen y la presión de los líquidos corporales, por lo cual uno de sus mensajes señala una falta de equilibrio en el plano emocional. La persona que tiene un problema en el riñón demuestra una falta de discernimiento o una incapacidad para tomar decisiones ante sus necesidades. A menudo se trata de una persona demasiado emotiva que se preocupa mucho por los demás. Todo riñón enfermo indica que la persona no se siente capaz, se siente incluso impotente, ya sea en lo que se propone o con relación a otra persona. Con frecuencia siente injusticia ante situaciones difíciles. También es posible que se deje influir demasiado por las creencias de los demás y que, al querer ayudarles, le falte discernimiento para sí misma, que no sepa distinguir lo que es bueno para ella de lo que no lo es.
Tiene tendencia a idealizar una situación o a una persona y se frustra cuando sus expectativas no son satisfechas. Critica fácilmente a los demás o a las situaciones, acusándolos de injustos. A la larga puede convertirse en víctima de la vida, teniendo cada vez más expectativas con respecto a los demás.

BLOQUEO MENTAL: Cuanto más grave sea tu problema renal, más urgente e importante es el mensaje que te envía tu cuerpo: quiere ayudarte a que restablezcas el contacto con tu poder

interior y que dejes de creer que no puedes enfrentarte como los demás a las situaciones difíciles.
El creer que la vida es injusta para ti te impide ver tu fuerza interior. Estás demasiado ocupado comparándote con los demás y criticando. Tu enorme sensibilidad está mal utilizada; tu intensa actividad mental te hace experimentar muchas emociones negativas, y ello te impide lograr el discernimiento necesario que te aportaría el equilibrio que necesitas para enfrentar las situaciones más difíciles. Te ayudaría ver las cosas y a las personas tal como son, sin crearte un ideal imaginario. De este modo, al tener menos expectativas, disminuirá tu sentimiento de injusticia.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

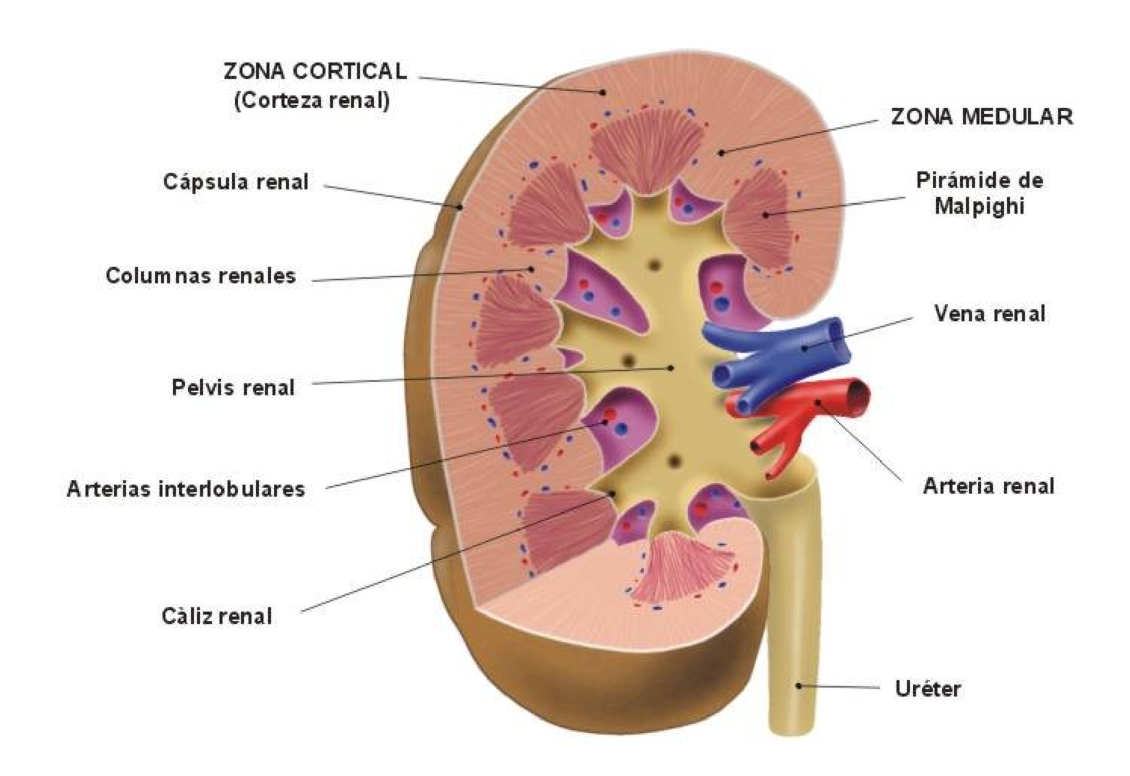
CÁLCULOS LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Se denomina cálculo a una pequeña piedrecilla que se origina por una acumulación de sales minerales o sustancias orgánicas y que se forma en ciertas situaciones anormales. Se pueden formar en los riñones, la vesícula biliar, la próstata, etc.

BLOQUEO EMOCIONAL: Según el lugar del cuerpo donde se formen los cálculos, su significado metafísico varía. En general, para que se acumulen suficientes depósitos para formar una o más piedras, la persona debe alimentar durante mucho tiempo fuertes pensamientos de agresividad o descontento, de envidia o celos. Estos pensamientos se conservan secretos, sin expresarlos en absoluto. La persona rígida que reprime sus sentimientos es más susceptible de formarlos.

BLOQUEO MENTAL: Los cálculos biliares a menudo se deben a un "error de cálculo". Esto quiere decir que la persona piensa de una manera y actúa de otra. Por ejemplo, quiere avanzar y se deja detener por otros, o quiere avanzar y no actúa. Esto provoca pensamientos de descontento y agresividad que se acumulan y se endurecen en su interior. A esta persona le beneficiaría dejar de calcular tanto y actuar según sus deseos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas



EL RIÑON (El canal colector)

1ª Etapa (Supervivencia)

Conflicto: Miedo, sensación de estar en un medio hostil. Haberlo perdido todo (referentes). Encontrarse frente a la nada: "Derrumbe de la existencia". "Perderlo todo, quiebra". "Lucha por la existencia". "Inquietud por el porvenir".
Resentir: Palabra clave = "Estoy en peligro de vida o muerte".

Según Jean Guillaume:

Conflicto: Conflicto de líquidos, miedo a ahogarse, etc. Podemos perderlo todo, puede derrubarse todo de un día para otro. Sentirnos fuera de nuestro elemento, pautas (Pautas = La guarida, el padre es el primer referente)

En la nefrona (unidad funcional del riñón) encontramos los tubos colectores (endodermo 1ª etapa). La función del riñón es depurar i la idea principal es: "Cojo lo bueno y expulso lo malo" por lo tanto una buena base para biodescodificar es "¿es bueno para mí o es malo para mí?"

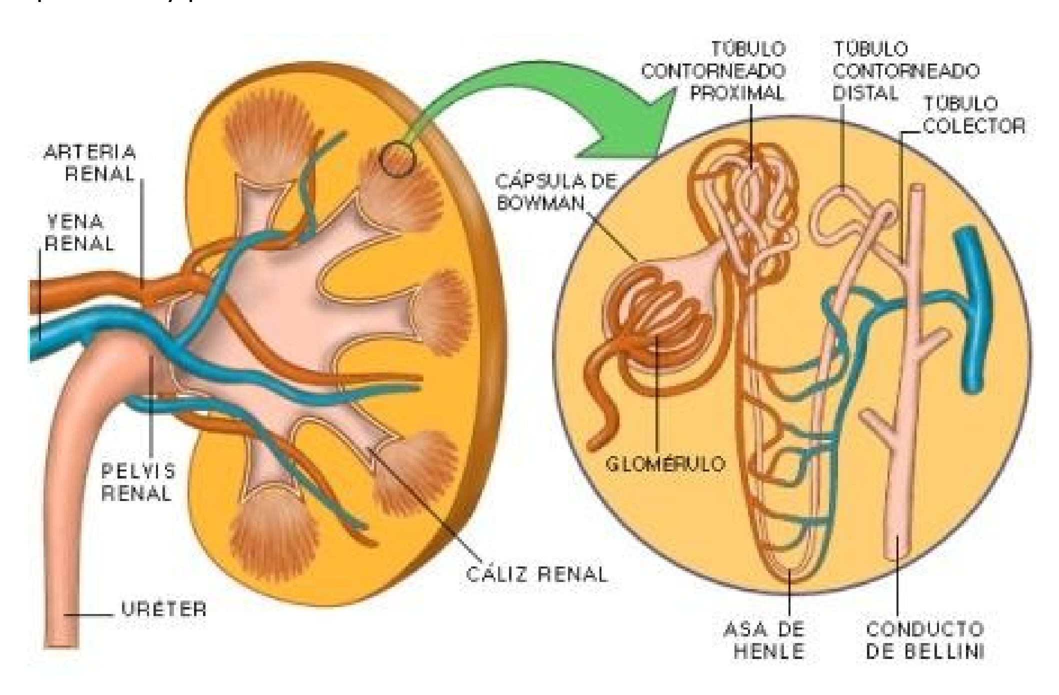
También puede estar relacionado con una temática de dinero. Líquido = dinero. Todo lo relacionado con dinero lo asociaremos con líquido y por lo tanto con el riñón. Podemos entonces hacernos esta pregunta: "¿Es vital para mí dañar mi riñón por cuestiones de dinero?"

O problemas de líquidos reales (agua, leche…). P.ej. Un transportista llevaba un camión de leche y volcó, como solución, su riñón taponó la salida de líquidos.

La temática del riñón en medicina china también es el miedo: La persona tiene la sensación de estar sola en un mundo hostil. Un miedo muy existencial.

Liberar cargas de los ancestros (saldar cuentas) es algo que también se puede relacionar con el riñón.

Frase terapéutica del riñón: "¿Es vital para mí preocuparme por esto?" Esto hace que tengamos que buscar y profundizar sobre ello.



RODILLA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Están los cuatro puntos de desvalorización; *Evaluación*, *Resultado obligatorio Falta de respeto*, *La dirección* y además…
Hay sumisión, problemas en la adolescencia "Estoy en sumisión y no quiero ceder, ¡no!, ¡no!, y ¡no!"
Vais a tener que buscar gestos habituales de las personas, como por ejemplo, subir escaleras, saltar vallas, etc.
No debemos olvidar nunca, aplicar los *CICLOS CELULARES MEMORIZADOS*, sobre todo en cánceres.

Diccionario Jacques Martel:
Las rodillas: Mi flexibilidad, mi amor propio, mi orgullo, mi testarudez.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan el orgullo y el yo. Soy flexible y me muevo con soltura. Orgullo y obstinación. Incapacidad de inclinarse. Temor. Inflexibilidad. Terquedad.
Nuevo modelo mental: Perdón, comprensión, compasión. Me inclino y me muevo con soltura. Todo está bien.

RODILLAS

Como el cuello, se relacionan con la flexibilidad, sólo que ellas hablan de inclinarse y de ser orgulloso, del yo y de la obstinación. Con frecuencia, cuando avanzamos, nos da miedo inclinarnos y nos ponemos tiesos. Y eso vuelve rígidas las articulaciones. Queremos avanzar, pero no cambiar nuestra manera de ser. Por eso las rodillas tardan tanto en curarse, porque está en juego nuestro yo.
Las rodillas tardan en curarse porque en ellas están en juego nuestro orgullo y nuestra autojustificación.
La próxima vez que tenga algún problema con las rodillas, pregúntese de qué está justificándose, ante qué está negándose a inclinarse. Renuncie a su obstinación y aflójese. La vida es fluencia y movimiento, y para estar cómodos debemos ser flexibles y fluir con ella. Un sauce se dobla y se mece y ondula con el viento, y está siempre lleno de gracia y en armonía con la vida.

RODILLAS (Significado) – Falta de humildad. Rigidez mental. Resistencia en avanzar. Conflicto con la autoridad. Arrogancia, obstinación y resistencia que hace que avancemos con sufrimiento. Resistencia emocional al curso de los acontecimientos. Conflicto irritación mental que nos impide aceptar las cosas. Sometimiento a nuestro egoísmo. SOLUCIÓN POSIBLE: Humildad. Aceptación. Entrega.

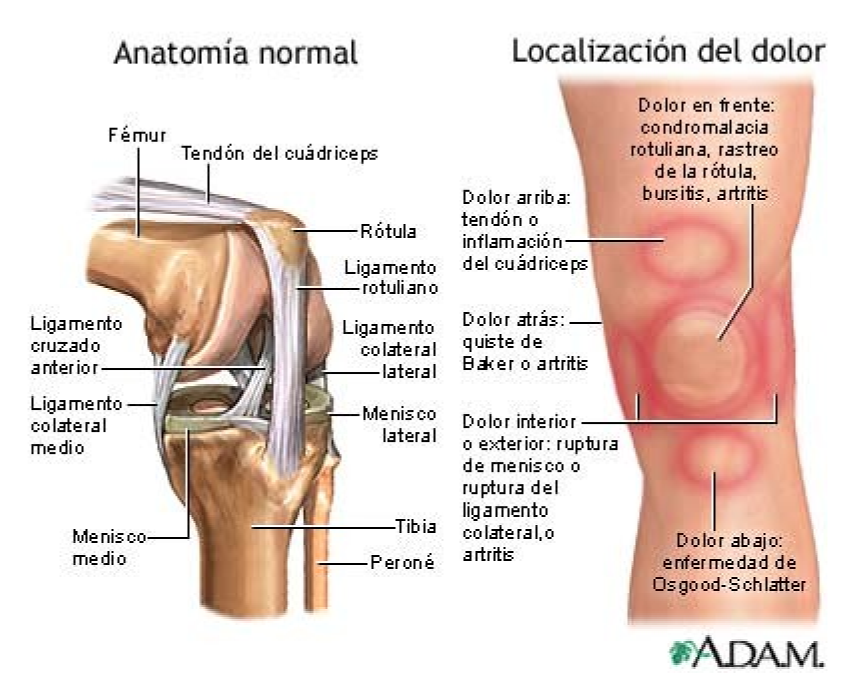
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La definición que sigue abarca todo problema que pueda afectar la función natural de la rodilla y todo dolor en ella.

BLOQUEO EMOCIONAL: Un dolor en la rodilla o un problema que perjudique una de sus funciones es señal de una falta de flexibilidad en la forma de enfocar el porvenir. Dicho dolor se manifiesta en la persona que es orgullosa o testaruda y que no quiere doblegarse ante las ideas o los consejos de los demás. Esta persona se ocasiona más perjuicio que beneficio con esta actitud inflexible porque se impide encontrar medios más fáciles para hacer frente a su futuro.

BLOQUEO MENTAL: Este dolor te dice que dejes de creer que eres flexible. Recuerda que tu cuerpo siempre quiere advertirte de algo de lo que no eres consciente. No tienes por qué tener miedo de perder el control si aceptas las ideas nuevas de los demás y si permites enfocar tu porvenir o el de aquellos a quienes amas de otra manera. No tienes que seguir creyendo que doblegarte quiere decir arrodillarte ante los demás o ser una persona sumisa. Tu inflexibilidad puede provenir del miedo a ser como tus progenitores. Date cuenta de que eres un ser distinto a tus padres y que, aun cuando existan similitudes, tú puedes dirigir tu vida a tu modo. Por otro lado, todos necesitamos pedir ayuda algunas veces.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.



RODILLA, ARTROSIS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Una persona que sufre, de dolor artrosis, es porque no estamos respetando lo fundamental de nosotros, "EL RESPETO". *La patología afecta a la sinovial de la rodilla*, cuando hay derrame sinovial significa, QUE HAY "Sumisión"… que "Estamos doblegando las rodillas"

Conflicto: Sumisión. Problemas ligados a la adolescencia (donde se concentra la autoridad).
Resentir: "No puedo hacer lo que quiero". "No quiero someterme a la ley del padre". "Me gustaría tener un poco más de dulzura en mi sumisión" "Estoy de acuerdo en someterme, pero dulcemente".
Además hemos visto *la cápsula articular* cuya función es la protección. Así se añade… "no tengo protección". Debemos trabajar todos estos resentires.

Cuatro Conflictos:
1. La desvalorización, que es el resultado que quiero.
2. la sumisión.
3. La adolescencia.
4. La dirección: Conflictos de elección (profesional, sentimental, sexual, pero a nivel de emociones)

La lateralidad es lo último que hay que mirar.
Rodilla derecha: "Yo he querido irme, he deseado irme pero no he podido".
Rodilla izquierda: "Me he ido pero siento haberme marchado".
Mesetas tibiales: Simbólicamente es la justicia (puedo o no puedo...)

EL RONQUIDO

4ª etapa: Es marcar el territorio.

Roncar hacia dentro es "ven, ven"
Roncar hacia fuera es "vete, vete".

Diccionario Jacques Martel:
Ronquido Frecuentemente relacionado con viejas ideas, actitudes o a bienes materiales a los cuales me agarro y que más me valdría soltar.

Louise L. Hay:
Causa probable: Terca negativa a abandonar viejas pautas mentales.
Nuevo modelo mental: Dejo marchar todo lo que no sea amor y alegría en mi mente. Del pasado avanzo hacia lo nuevo y vital.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El ronquido es la respiración ruidosa por la garganta y nariz que ocurre durante el sueño.

BLOQUEO EMOCIONAL: El ser humano aprovecha el sueño para liberarse de lo que le sucedió en estado de vigilia. Esta es la razón por la que todos soñamos. La persona que ronca suele ser aquella que hubiera querido hacer más ruido durante el día pero se reprimió o no tuvo ocasión de hacerlo. A menudo es el tipo de persona que tiene la impresión de que no se hace oír lo suficiente, por lo que se recupera en la noche. Si la persona no se atreve a hablar en el día por miedo al rechazo, vive ese mismo rechazo ya que sus ronquidos alejan a los demás.

BLOQUEO MENTAL: Lo importante es que averigües qué te molesta más al roncar. Si es el hecho de que aleja a los demás, el mensaje de tu ronquido intenta ayudarte a que tomes conciencia de que eres tú quien te rechazas. Los demás están ahí solo para mostrarte lo que te haces a ti mismo. Si es el hecho de que es muy ruidoso, reconócelo y date el derecho de querer atención y que te oigan. También date cuenta de que si crees que los demás no te oyen, es porque no te crees lo bastante importante para ser oído. Por otro lado, es posible que si los

demás no te oyen, simplemente sea un reflejo de tu propia incapacidad de escuchar. Tu cuerpo te dice: "Oye a los demás y los demás te oirán. Incluso les gustará escucharte."

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

ROSÁCEA UNI O BILATERAL

Ver. Corion cutaneo

2ª Etapa (Protección).

La **rosácea** es una enfermedad que se estima afecta a más de 45 millones de personas en todo el mundo. Afecta a personas de piel blanca, generalmente a personas de ascendencia europea noroccidental. En Gran Bretaña e Irlanda se la apoda «la maldición de los celtas».
Comienza como un eritema (enrojecimiento) en la parte central de la cara o en las mejillas, nariz, o frente, e infrecuentemente puede afectar el cuello y el pecho. Cuando la rosácea progresa, otros síntomas se pueden desarrollar como un eritema semi-permanente, telangiectasia (dilatación de los vasos sanguíneos superficiales de la cara), pápulas circulares enrojecidas (pequeños granos) y pústulas, enrojecimiento ocular, quemazón, ardor y picazón, y en algunos casos avanzados, nariz roja lobulada (rinofima).

Conflicto: Conflicto de mancha, ataque a la propia integridad, conflicto de sentirse o estar desfigurado.

Ejemplo:
Tras amputación de la mama. Mancillamiento en sentido real o figurado. Ej: "eres un cerdo" o "eres una mierda"



RÓTULA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

No es un problema particular, salvo si se rompe.

Conflicto: Este es el hueso del futuro, son los proyectos Es la dirección profesional, afectiva, etc.

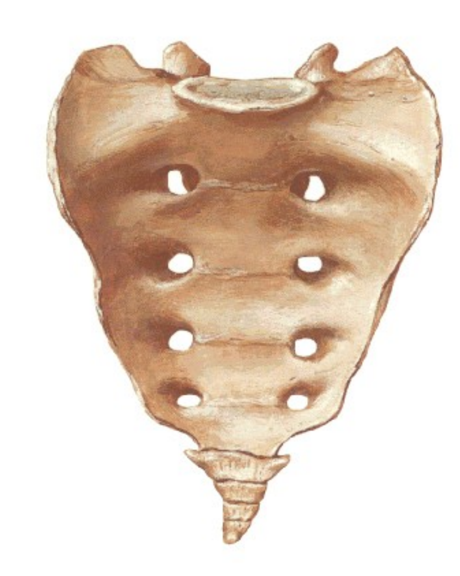

Healthy knee joint surfaces
Femur
Patella
Cartilage
Tibia

S

SACRO

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto:
1. Los Seis instantes sagrados: Concepción, nacimiento, adulto, padres, abuelos y muerte. Y causado también por todo lo que es sagrado para la persona. Sobre lo que se basa la persona para construir su vida
2. Prohibición del incesto: Cuando el hombre llego a ser el más fuerte de las especies con el fuego y las armas, se dio cuenta que tener hijos con la familia producía disfunciones genéticas. La fidelidad de la pareja es sagrada. "No tengo derecho a hacer el amor con mi hermano/a.
3. Dirección. La pelvis se mueve para cambiar de dirección al andar.



SALPINGITIS

Salpingitis es la inflamación aislada de las trompas de Falopio.

Ver trompas de falopio.

SANGRE

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Conflicto: La Sangre es desvalorización en el seno de la familia. Son por exceso o por defecto.

Enfermedades sanguíneas , las personas con este tipo de problema suelen padecer o haber padecido de problemas y conflictos familiares graves.

Cuando nos sentimos desvalorizados en lo más profundo.
Es lo más íntimo de la estructura familiar: dentro del esqueleto está el tejido hematopoyético. Tiene que ver con la familia, los lazos de sangre.

Hemorragia: "Me angustia, me agobia". "Me impide ser yo mismo". "Me invade mi vida sexual".

En la familia hay tres grandes necesidades:

- Recibir la vida en cada instante
- Sentirnos protegidos
- Necesidad de cohesión, de unidad

- **Glóbulos rojos o hematíes**
- Función: transporte de O2 i CO2
- Conflicto: **peligro de muerte**
- **Anemia: "**molesto en la familia, tengo que vivir lo menos posible"
- **Anemia ferropénica:** "necesito que me ayuden en mi función materna", "me ahogo en mi familia", "atmósfera tóxica, no respiro bien",
- **Policitemia:** "quiero llevar vida a alguien", "alguien de la familia murió o está depresivo"

Glóbulos blancos o leucocitos

- Leucocitos granulares:
  - **Neutrófilos**: defensa inmune, fagocitos
  - **Eosinófilos**: defensa contra parásitos, regulan reacciones alérgicas
  - **Basófilos**: modulan la inflamación
- Leucocitos no granulares
  - **Monocitos**: fagocitos bactericidas
  - **Linfocitos T**: coordinación respuesta inmune celular
  - **Linfocitos B**: producción de anticuerpos

Relación con lo ajeno: distingue el Yo del No-Yo.

LA SANGRE
Tejido líquido que contiene sustancias disueltas y millones de células

- **Plasma**:
  - agua (91%),
  - Proteínas: albuminas (58%), globulinas (38%), fibrinógeno (4%)
  - Otros: iones, nutrientes, gases… etc
- **Elementos formes**:
  - Hematíes
  - Leucocitos
  - plaquetas

Diccionario Jacques Martel:
Sangrar Frecuentemente vinculado con una pérdida de alegría (sangre = alegría)

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la alegría que recorre libremente el cuerpo. Soy la alegría de la vida que se expresa y recibe.

Circulación sanguínea:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de sentir y expresar las emociones de formas positivas.
Nuevo modelo mental: Soy libre de hacer circular el amor y la alegría por todas partes en mi mundo. Amo la vida.

SANGRE PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo me he sentido fracasado y estancado sin inspiración y sin gozo por la vida

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy optimista, tengo interés por la vida y mi trabajo es apreciado por todos

CROMOTERAPIA:

Descripción: Es clásico notar como las personas que sufren de mala circulación hasta en verano tienen los pies y las manos frías. Siempre recomendaremos consultar con el médico o naturópata de confianza para llevar un seguimiento y diagnóstico adecuado del problema para evitar imprudencias o descuidos.
Debemos tomar una dieta rica en proteínas además de frutas y verduras frescas. El ejercicio en este caso es vital. Una buena caminata a diario será suficiente si no existe otra forma de ejercitarse.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Debemos trabajar el hígado, los riñones, las glándulas suprarrenales, el páncreas, el bazo y la tiroides, la pituitaria, la próstata o los ovarios, la vejiga y el colon, para conseguir una buena circulación. Se debe hacer presión en las yemas de los dedos para estimular la circulación de todo el cuerpo. Un masaje en las orejas, presionándolas entre el pulgar y el resto de los dedos, por unos momentos durante todos los días, mejorará significativamente la circulación ya que todos los órganos y glándulas del cuerpo tienen terminaciones en las orejas al igual que en los pies.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La sangre esta formada por células en suspensión en un líquido llamado plasma. Lleva a los tejidos los elementos nutritivos provenientes de los pulmones, el oxigeno, del conductor digestivo y de los diferentes órganos, por ejemplo, los productos de transformación del hígado. Después recupera los desechos que el organismo va a eliminar. También tiene una función de informadora al conducir las hormonas. La definición siguiente se aplica a todos los problemas que pueden afectar a la calidad de la sangre y sus diferentes funciones.

BLOQUEO EMOCIONAL: Cuando una persona tiene un problema sanguíneo significa que le cuesta trabajo administrar bien su vida, de acuerdo con sus verdaderas necesidades. Para el ser humano, vivir verdaderamente quiere decir vivir diferentes experiencias en la aceptación y la alegría. La persona que no puede administrar su vida suele ser aquella que dramatiza demasiado algunas situaciones, lo cual le impide tener una visión global equilibrada. Se hace mala sangre, es decir, se preocupa por todo y por todos. Es una persona demasiado emotiva que bloquea su sensibilidad. Necesita adaptarse incondicionalmente a sí misma; esta forma de amor incondicional es el elemento más importante para mejorar la calidad de la sangre. Otra forma de bloquear su sensibilidad es tener mucha sangre fría, lo que hace de ella una persona impasible, que oculta sus sentimientos. Por otro lado, la persona vive sin alegría debido a un profundo sentimiento de carencia de algo.

BLOQUEO MENTAL: La importancia que la sangre tiene en tu cuerpo te indica la trascendencia de administrar bien tu vida viviéndola con alegría y aceptando lo que eres. Este problema se presenta para recordarte que es momento de que empieces a creer en ti de una manera diferente.
Eres mucho más de lo que crees. Toma conciencia de tu valor, de tus verdaderas necesidades y decídete a administrar tu vida. En lugar de creer que no puedes hacer todo solo y esperar que los demás lo hagan, elabora una lista de todos tus talentos, tus capacidades y de lo que has

logrado hasta ahora. De este modo comenzarás a escuchar de nuevo tus verdaderas necesidades y te darás cuenta de que eres la persona más importante de tu vida. Estás en la Tierra para tu propia evolución y no para la de los demás.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

SARNA

Escabiosis. Enfermedad de la piel causada por el ácaro parásito "Sarcoptes scabiei". Produce dermatosis.

Louise L. Hay:
Causa probable: Pensamientos infectados. Permitir que otras personas nos acaparen el pensamiento.
Nuevo modelo mental: Yo soy la expresión viva, amorosa y dichosa de la vida. Yo soy mi propia persona.



SARPULLIDOS

Louise L. Hay:
Causa probable: Irritación por los retrasos. Forma pueril de llamar la atención.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Estoy en paz con el proceso de la vida.

SENOS NASALES

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de miedo. Sensación de peligro. Miedo frontal y olfativo. Conflicto de "apestar". Miedo a una amenaza a sabiendas o no, vaga, disimulada, latente: "Algo me huele mal, sin poder entender o prever". Amenaza en el aire. Adaptarse a una nueva atmósfera. Miedo o aprensión por alguien que está a nuestro lado.

Resentir: "Algo huele mal".

Los Senos se inflaman cuando hay una sensación de peligro.

Ejemplo: Huelo el peligro y puedo llegar a tener una sinusitis. Eso me huele mal y puedo tener un resfriado.

SESIÓN DE PSICO BIO TERAPIA

1. Acogida.

2. Calidad relacional.
a) Centrado en el paciente.
b) Escuchar: Primera frase, predicado, lo no verbal, lengüaje corporal.
c) Reformulación.
d) Dulzura, flexibilidad, capacidad de cambiar en función de lo que sucede durante la sesión: ojos húmedos, omisiones, puntos de suspensión, frases inacabadas, sensaciones físicas durante la sesión...

3. Crear un marco de:
a) Confianza.
b) Seguridad.
c) Permisividad.

4. Marcar un marco de:
a) Tiempo.
b) Lugar (espacio terapéutico real).
c) Tema (general).
d) Objetivo de la sesión.
e) Intercambio.

Reglas:

1. Tomar toda la información necesaria para definir la dolencia, es decir:
- Detalle de la dolencia / plañido.
- Clínica: Los
* Fecha del primer síntoma.
* ¿Cual es? Detalle en el cuerpo, hora del día (Ej. Náusea al despertarme por la mañana)
* ¿Como fue diagnosticado / descubierto.
* ¿Con qué mejora? ¿Con qué empeora?
* Etc.

2. Tomar las informaciones socio-biológicas, ciclos celulares y las informaciones transgeneracionales.
- Diestro o zurdo, tratamiento hormonal, profesión, situación familiar... las transparencias de la biología.
- Edad de autonomía, secuencias y ciclos, rango de hermandad, elementos constitutivos del árbol, yaciente, nombres, fecha de nacimiento (solo si es necesario para el objetivo de la sesión).

3. Buscar la coherencia del síntoma: Vínvulo entre el problema y la historia conflictual descubierta durante la entrevista.

4. Protocolo terapéutico:
- Pertinencia del protocolo elegido en función del tipo de problema y de la estructura psíquica del paciente.
- Presentación del protocolo y explicación.
- Desarrollo del protocolo.

5. Fin de la sesión.
- Verificar los beneficios de la sesión para el paciente, en función del objetivo de partida: Cambio, toma de consciencia.
- Prescripción de una tarea simbólica: ejercicio de integración, escribir la sesión, anotar los sueños, hacer un acto como parte del compromiso tomado durante la sesión.

A lo largo de toda la sesión:
- Orientarse hacia el paciente, el resentir, el objetivo.
- Estar centrado sobre uno mismo (o por encima de uno mismo) en nuestra identidad como terapeutas.
- Diferenciar entre pensamiento, emoción y resentir.
- Evitar el exceso de los puntos precedentes y optimizarlos a la práctica.
- No ser demasiado pasivo: en la escucha empática, blanda.
- Ni demasiado activo: sin escuchar, sabiendo por el otro, pensando en su lugar.
- Ser biológicos, evitar ser psicológicos: favorecer el resentir más bien que el discurso.
- Hacer trabajar a partir de acontecimientos vividos y no sobre opiniones analizadas.

SIDA

Conflicto: Desvalorización con relación a la familia (real o simbólica)
Resentir: “No merezco pertenecer a esta familia". "Soy una carga para mi familia".

Sida. Amor y sexo deben ir juntos, tienen que estar en equilibrio, sino no es posible alcanzar la unidad. Disociación entre amor y sexualidad. El amor no vivido, pasa al subconsciente, y a la larga se manifiesta en el cuerpo en forma de destrucción de las defensas del organismo. Amor es apertura, vulnerabilidad, entrega, unión. Amor no vivido en el plano espiritual, se vive en el plano físico, con una aniquilación de las defensas físicas.

Diccionario Jacques Martel:
Sida Frecuentemente relacionado con una gran decepción y una gran culpabilidad frente al amor y a la sexualidad.

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de indefensión y desesperanza. «Nadie me quiere.» Firme convicción de no valer. Negación de uno mismo. Sentimiento de culpa por la sexualidad.
Nuevo modelo mental: Formo parte del Plan Universal. Soy importante y soy amado por la Vida misma. Soy poderoso y capaz. Me amo y me apruebo totalmente.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El SIDA, o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, presenta los síntomas de 25 enfermedades distintas. Es importante saber que la Seropositividad no es el SIDA. Una persona seropositiva es aquella cuya prueba sanguínea indica la presencia del anticuerpo VIH. Se dice que el 99% de los seropositivos no presentan ninguno de los síntomas del SIDA.

BLOQUEO EMOCIONAL: El SIDA tiene relación directa con el amor a sí mismo. Esta enfermedad se manifiesta en la persona que no se ama y que, sobre todo, no acepta su sexo (hubiera preferido nacer con el sexo contrario). Esta enfermedad se presenta en los heterosexuales y los

homosexuales. Muchos creen que es una enfermedad sexual, pero en realidad se trata de una enfermedad que afecta a quienes, al no amarse a sí mismos, son dados a compensar esa falta de amor en el nivel sexual para así hacerse la ilusión de que son amados, de sentirse aceptados por los demás. Se vuelven muy dependientes. Estas personas se desvalorizan al sentirse culpables y decepcionadas de sí mismas. Se desilusionan a menudo. La enfermedad se convierte en una forma de castigarse y así esperan neutralizar su culpabilidad. Se castigan bloqueándose en sus relaciones sexuales, el recurso más utilizado para sentirse amadas.

BLOQUEO MENTAL: Si quieres dejar de creer que no mereces vivir, esta enfermedad no es mortal. Acepta la idea de que cada decepción vivida, y que crees injusta, es causada por el exceso de expectativas de ser amado por los demás. Quieres ser amado porque no crees en tu valor, en el ser extraordinario que eres. Tu cuerpo te envía el mensaje urgente de que comiences a amarte como eres, con tu gran corazón lleno de amor. De hecho, es notable constatar que las personas con SIDA suelen tener un corazón tan grande que pueden amar a todo el mundo sin problemas. Sólo tienes que volver a establecer contacto con ese gran corazón que habita en ti y utilizarlo para amarte tal y como eres, con el sexo que elegiste antes de nacer. En lo más profundo de tu alma, una razón importante y superior te hizo elegir ese sexo para esta encarnación. Aun cuando tu elección no le haya hecho gracia a algunas personas (por ejemplo, a tus padres), no les queda otro remedio que aceptar que ellos también tienen una lección que aprender, la experiencia de vivir en el amor con tu elección. Lo importante para ti es observar tu propia evolución y crecer en el amor, la única razón de ser de todos los seres humanos en esta Tierra.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

SÍFILIS

Enfermedad de transmisión sexual crónica.

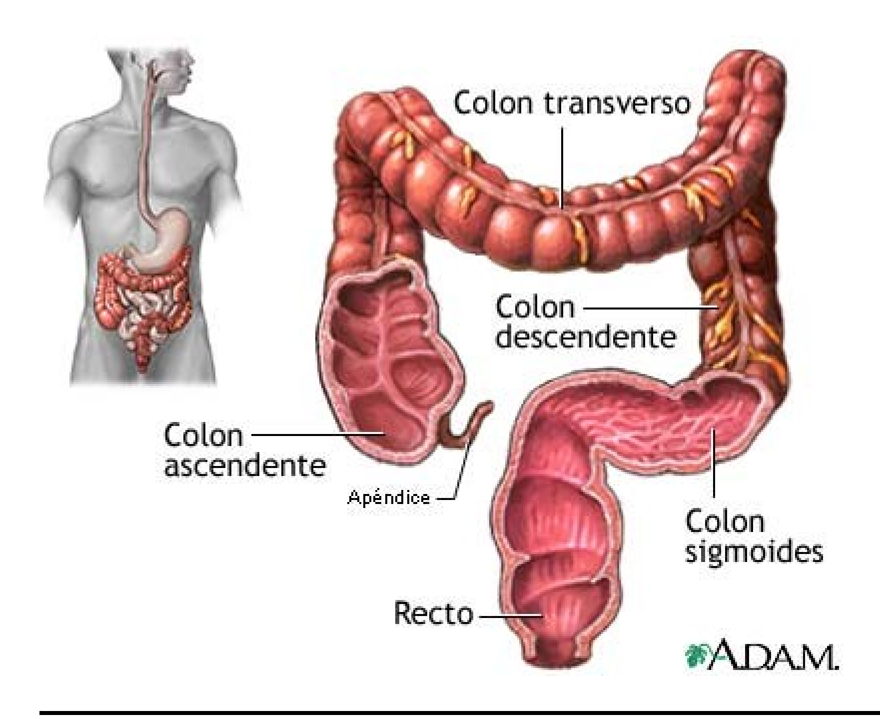
Louise L. Hay:
Causa probable: Entrega del poder y la eficacia.
Nuevo modelo mental: Decido ser yo mismo. Me apruebo tal como soy.

SIGMOIDE

1ª Etapa (Supervivencia).

Es la cuarta sección y se llama así "sigmoide" por la forma de *S*. El colon sigmoide se une al recto, y este desemboca al canal anal.

Conflicto: Sufrir una "marranada", algo vil, asqueroso, denigrante



SIMPATICOTONÍA

Síntomas generales a nivel de simpaticotonía:

Nivel psíquico: Estamos nerviosos, frágiles, como obnubilados. Pensamientos obsesivos. Ritmo diurno permanente.
Nivel Vegetativo: Pérdida de peso, pérdida de apetito, vasoconstricción, manos frías y pies fríos. Insomnio, despertares frecuentes y puede haber hipertensión arterial.
Nivel del cerebro: Encontramos las dianas de Hamer.
Nivel del cuerpo: Existe un órgano que es el más afectado. Primero todo el cuerpo estará en simpaticotonía, después será el órgano en cuestión el que seguirá en simpaticotonía.

SÍNDROME DE MENIERE (Oido interno)

2ª Etapa (Protección).

El **síndrome de Ménière** es una enfermedad que afecta al oído interno, de causa desconocida, caracterizada principalmente por vértigo, que suele manifestarse acompañada de acúfenos o tinitus (zumbidos en los oídos), hipoacusia y náuseas, siendo el acúfeno o tinitus y la hipoacusia previos al vértigo. Las crisis vertiginosas aparecen casi siempre en episodios repentinos que pueden durar incluso horas; sin embargo, el acúfeno y la sensación de mareo pueden permanecer días en quienes padecen esta enfermedad. En ocasiones, debido a la similitud de síntomas, periodos y crisis de ansiedad son diagnosticados, por error, como Síndrome de Ménière.

Conflicto: Conflicto de separación. No recibir suficientes buenas palabras, explicaciones o silencio. Conflicto de agresión, no querer oír, poner un muro de silencio, esconderse dentro del caparazón. Conflicto de territorio, no soportar haber perdido el territorio u oír como el rival penetra en el territorio.

Resentir: “Aparto el ruido externo para ir al interior". "No me gusta escuchar lo que llega a mis oídos". "No soporto escuchar cosas desagradables".
Tener en cuenta el conflícto de **acúfenos** y **vértigos.**

Equilibrio:

Louise L. Hay:
Causa probable: Pensamiento disperso, descentrado.
Nuevo modelo mental: Me centro en la seguridad y acepto la perfección de mi vida. Todo está bien.

PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO CROMOTERAPIA:

Descripción: Se recomienda ir al médico para revisarse la vista, el oído y la tensión arterial.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Inicie el masaje en el área del hígado, los riñones, el bazo, la pituitaria y la zona del cuello, así como el tiroides, el timo, el sistema nervioso, la vesícula y las glándulas suprarrenales. El tratamiento fundamental consiste en aplicar masaje a todos los puntos que corresponden a los nervios de los oídos y los ojos.

SÍNDROME DE RAYNAUD

En medicina, el **fenómeno de Raynaud** es un desorden vasoespástico que causa la decoloración de los dedos de las manos y pies, y ocasionalmente de otras áreas. Esta condición puede también causar que las uñas se pongan quebradizas longitudinalmente. Recibe su nombre del médico francés Maurice Raynaud (1814–1881), se cree que el fenómeno es el resultado de vasoespasmos que reducen el suministro de sangre a la respectiva región. El estrés y el frío son disparadores clásicos del fenómeno.

Conflicto: Conflicto de desvalorización. Pérdida de territorio, tocar, retener, tomar, atrapar. Guardar la sangre fría. A menudo conflicto de pericardio (miedo por el aparato cardiovascular). Pérdida de territorio con tonalidad de miedo.
Resentir: “No puedo hacer pasar la información destinada a hacer circular la sangre oxigenada (no puedo ser competente, eficaz)". Soy incapaz de hacer algo.



SÍNDROME DEL ANIVERSARIO

En la fecha señalada de los fantasmas (no dichos) se repite el acontecimiento de forma parecida más o menos real.

Ejemplo: La hija de Myriam sufre un accidente y queda empalada y la barra le ha pasado entre el recto y el himen. Mas tarde descubre que su madre fue violada por dos hombres a la edad exacta en la que ella tuvo el accidente. Eso era algo que nunca había contado a nadie.

SÍNDROME PREMENSTRUAL

Que ha llegado a adquirir proporciones epidémicas, coincide con el incremento de cierta clase de anuncios en los medios de comunicación. Me refiero a los que nos acosan continuamente con la idea de que al cuerpo femenino hay que lavarlo, limpiarlo, desodorizarlo, ungirlo de cremas, empolvarlo, perfumarlo y volverlo a limpiar de mil maneras para que llegue a ser por lo menos aceptable. Al mismo tiempo que las mujeres van llegando a un status de igualdad, se las bombardea negativamente con la idea de que los procesos fisiológicos femeninos no llegan a ser del todo aceptables. Esto, unido a las enormes cantidades de azúcar que se consumen en la actualidad, crea un terreno fértil para la proliferación del síndrome premenstrual.

Los procesos femeninos –todos, incluso la menstruación y la menopausia- son normales y naturales, y como tales debemos aceptarlos. Nuestro cuerpo es bello, magnífico y maravilloso.

SINUSITIS Bebé

Conflicto: Contacto del seno materno en la cara, separación del pecho de mamá. O un niño que ha sido forzado a mamar ("el pecho no es bueno"). Sinusitis = Ano (Temas sexuales sucios)

Louise L. Hay:
Causa probable: Irritación contra una persona muy íntima.
Nuevo modelo mental: Declaro la paz y la armonía en mi interior y a mi alrededor.

SINUSITIS CROMOTERAPIA:

Descripción: La sinusitis es una infección que puede presentarse en forma suave o extrema. Para rebajar las mucosas del organismo, elimine los productos lácteos de su dieta, incluyendo la mantequilla, el queso y también los huevos.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Inicie con un masaje en los pulgares, correspondientes a los senos nasales y continúe por las yemas de los restantes. Presione a todo lo largo la zona debajo de los dedos. Trabaje también la zona del hígado, los riñones y el colon para purificar el organismo.

SISTEMA DIGESTIVO

1ª Etapa (Supervivencia)

El sistema digestivo entero es familia.

Se forma en un tubo intestinal primitivo, allí se forma una parte (la faringe) des de donde se forman todas las partes superiores (laringe, boca…), después hay el intestino anterior (esófago, estomago, hígado, páncreas y dos porciones del duodeno). En el intestino medio hay el apéndice, el colon ascendente, transversal, Terminal y el duodeno. Intestino posterior está el colon descendente, el sigmoideo, el recto, el ano, el sistema urinario y el sistema genital.

Podemos imaginar el sistema digestivo como un gusano. En un principio no tiene forma y a medida que evolucionamos va haciéndose las partes.

El estómago desciende cuando nos ponemos de pié, entonces se forma el resto del esófago, por eso decimos que los dos tercios inferiores son tercera etapa.

El sistema digestivo:

- **En la Boca:** No ser capaz de atrapar o escupir el pedazo.
- **En la Faringe/Laringe:** No ser capaz de "tragar" el pedazo.
- **En el estómago:** No soy capaz de digerir el pedazo.
- **En el intestino:** No soy capaz de asimilar el pedazo.
- **Al final:** No soy capaz de deshacerme del pedazo.

Hay una necesidad de aceptar el mundo exterior.

En esta etapa, no hay ninguna reflexión. Es supervivencia. No hay vida social, ni consciencia, ni emoción. Es la parte más ancestral, como el cocodrilo; El atrapa porque necesita sobrevivir.

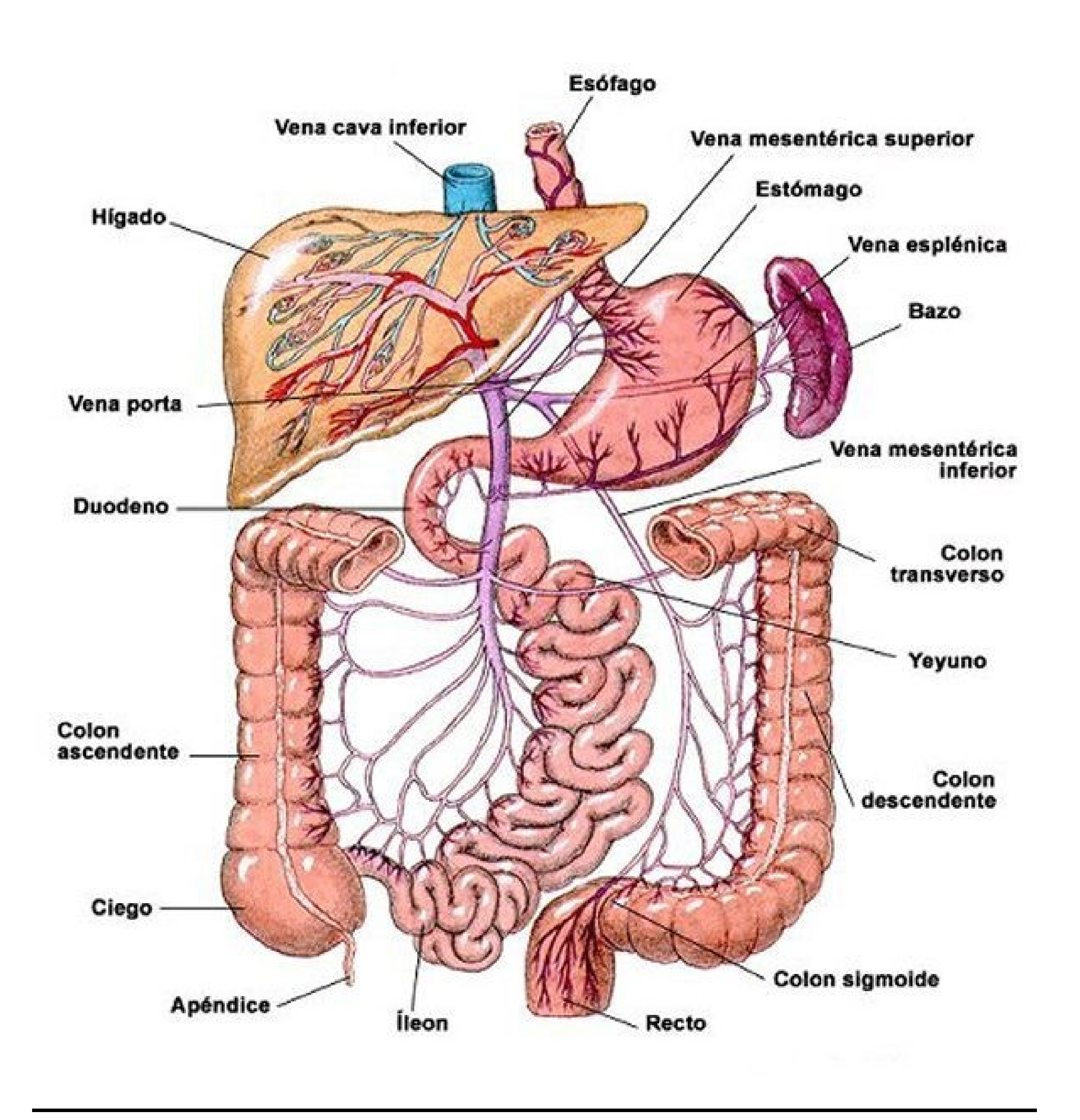
Atrapar el trozo en el ser humano, puede ser real, o simbólico: "Atrapar una pareja, un coche, un trabajo…" Todo lo que "Debo atrapar eso, si no, creo que me voy a morir".

El objetivo a nivel simbólico representa el mundo exterior que queremos asimilar. Agarro algo del mundo exterior y lo integro en mí.

GASTROINSTESTINALES PROBLEMAS

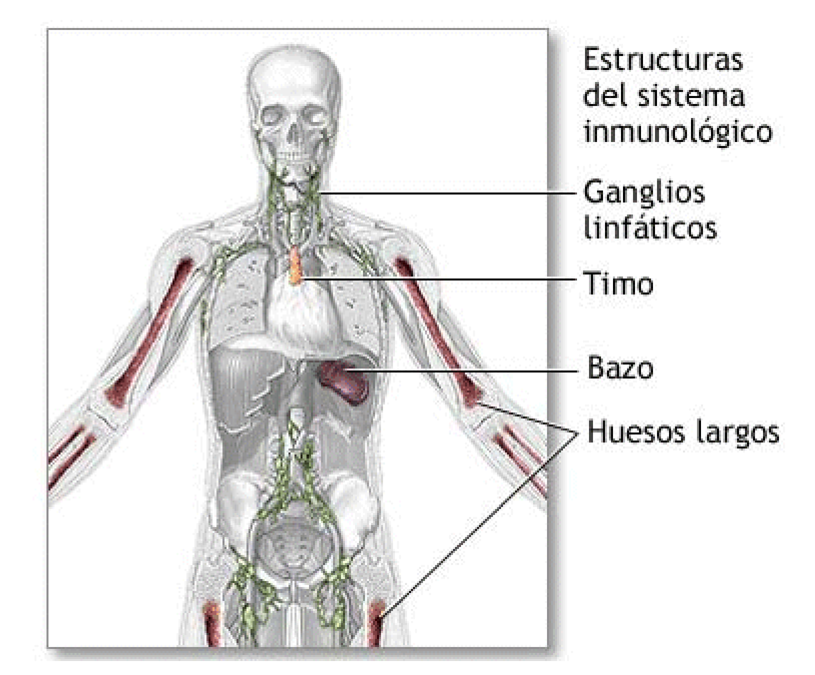
ACTITUD NEGATIVA COMUN
Yo he tenido miedo no he confiado en el proceso de la vida. Mis decretos han sido erróneos

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy nutrido pro el universo y la vida fluye a través mío dándome paz y armonía total


Esófago
Vena cava inferior
Vena mesentérica superior
Estómago
Hígado
Vena esplénica
Bazo
Vena porta
Vena mesentérica inferior
Duodeno
Colon transverso
Yeyuno
Colon ascendente
Colon descendente
Ciego
Colon sigmoide
Apéndice
Íleon
Recto

SISTEMA INMUNITARIO

Conflicto: Ataque / Defensa.



Estructuras del sistema inmunológico

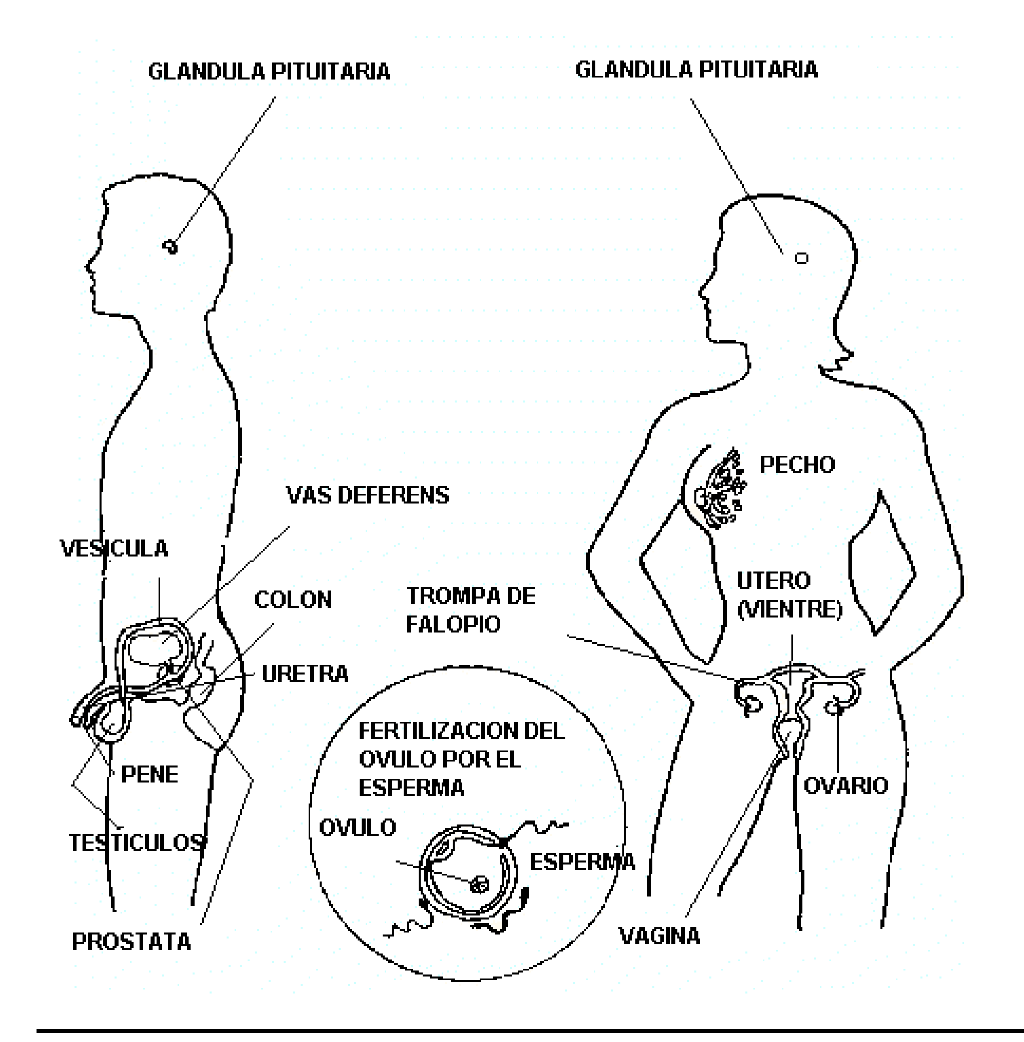
El sistema inmunológico protege al cuerpo de sustancias potencialmente dañinas. La respuesta inflamatoria o inflamación es parte de la inmunidad innata. Ésta ocurre cuando las bacterias, el trauma, las toxinas, el calor o cualquier otro factor lesiona los tejidos.

SISTEMA REPRODUCTOR

1ª Etapa (Supervivencia)

Clara función de supervivencia: perpetuar la especie. Hay una necesidad de largo plazo, un bebé es un proyecto de largo plazo.

Las gallinas ponen huevos cada día porque se los robamos, si no lo hiciéramos, no pondrían tantos. Los peces ponen miles de huevos para que algunos sobrevivan. Un pez que solo pone 50 huevos, cuando están en peligro la madre los protege en su boca. Una leona tendrá la descendencia que su espacio de territorio de caza le permita (y no necesita estudiar para saber eso, lo lleva impreso en su programa biológico).



SISTEMA RESPIRATORIO (Los alvéolos)

1ª Etapa (Supervivencia)

La función primaria del pulmón es el intercambio de O2 y CO2. La palabra clave es "**Intercambio**". A nivel simbólico **O2 = "vida" (inspirar) y CO2 = "muerte" (expirar).** Resentir principal es: "Tengo miedo a morir inminentemente" (falta oxígeno, no puede respirar, me ahogo, me asfixio.) Siempre real o simbólico, uno se puede sentir ahogado en casa o en el trabajo...

El Pulmón también está relacionado con la **tristeza** (medicina china). En las posguerras ha habido muchas epidemias de tuberculosis, porqué durante la guerra se pasa mucho miedo, y al relajarse, aparece el bacilo de Koch que ayuda a reparar este pulmón que estaba en estrés por miedo a morir. En el romanticismo pasa lo mismo porqué la tristeza lleva un estado profundo de sensación de muerte.
Se puede buscar en el transgeneracional muertes por temas de gas, incendios, asfixias, ahogos…

Diccionario Jacques Martel:
Ahogo, sofoco Frecuentemente relacionados con el hecho de sentirme anormalmente criticado, cogido por la garganta, con una falta de espacio vital y de tener dificultad en vivir lo que quiero vivir.

Asfixia:

Louise L. Hay:
Causa probable: Temor. Desconfianza en el proceso de la vida. Estancamiento en la infancia. (V. HIPERVENTILACIÓN; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS.)
Nuevo modelo mental: El mundo es seguro. Confío en la vida. Estoy a salvo creciendo.

RESPIRATORIOS PROBLEMAS

ACTITUD NEGATIVA COMUN
Me he sentido inmerecedor de la vida y la he obstruido en mi. he sentido alteraciones en mi ambiente que me irritan profundamente

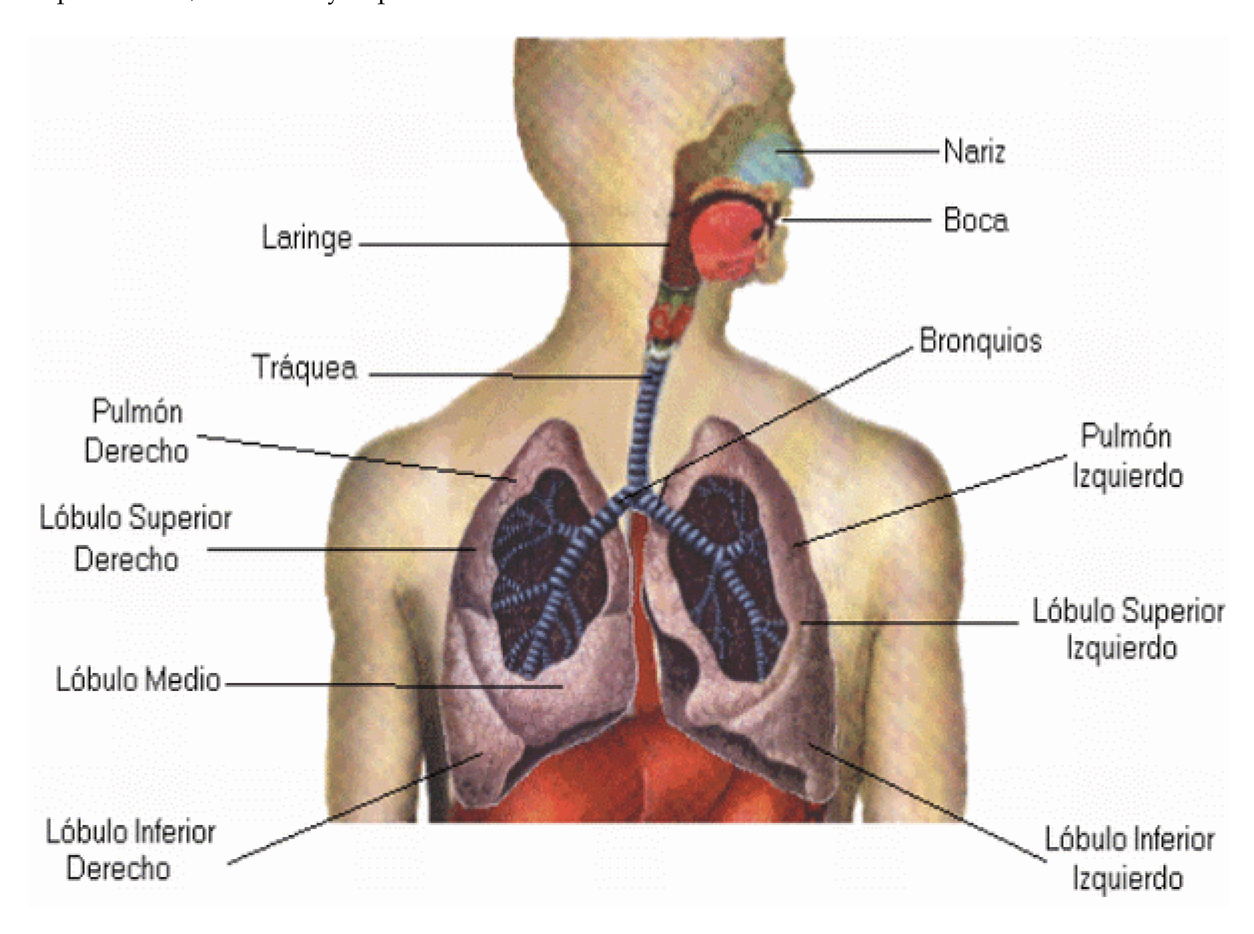
ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy la paz y la armonía dentro y fuera de mi y nada ni nadie las altera, yo soy la expresión de la vida.

TRASTORNOS PULMONARES CROMOTERAPIA:

Descripción: Si fuma, debe dejarlo inmediatamente y acostumbrarse a respirar siempre por la nariz, nunca por la boca.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comience por el área correspondiente a los pulmones y el tórax, con delicadeza, hasta eliminar las zonas dolorosas. Continúe luego con el sistema nervioso, el timo, las suprarrenales, el tiroides y la pituitaria.



SISTEMA URINARIO

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Conflicto: El Aparato Urinario representa nuestros valores y referencias.

ACTITUD NEGATIVA COMUN
He tenido excesiva sensibilidad a ser criticado y he sentido vergüenza, frustración y amargura

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy capaz de soportar criticas que me ayudan a crecer y me dan mas experiencias

---

SOBREPESO

Ver. Obesidad.

Las personas con **sobrepeso** suelen tener sentimientos de miedo y se suelen sentir desprotegidas, en muchos casos suelen ser personas con carencias afectivas e insatisfacción sexual. La comida se convierte en un paliativo de su insatisfacción, del tipo que sea. El sobrepeso también lo favorece la soledad, el aburrimiento, la tristeza, el rechazo, un sentimiento de fracaso, la sensación de impotencia, y las ideas negativas. La única dieta efectiva, es la abstención de pensamientos negativos. Muchas veces engordan más los remordimientos por el alimento que te estás comiendo, que el alimento en sí. Porque si tu crees que te engorda, ten seguro que lo hará. Creer es crear.

Diccionario Jacques Martel:
Sobrepeso Frecuentemente relacionado con el hecho de acumular cosas, ideas, emociones, querer protegerse, sentirse limitado, vivir una vida interior.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo, necesidad de protección. Huida de los sentimientos. Inseguridad. Rechazo de uno mismo. Búsqueda de satisfacción.
Nuevo modelo mental: Estoy en paz con mis sentimientos. Estoy a salvo donde estoy. Yo creo mi propia seguridad. Me amo y me apruebo.

Gordura:

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de protección. Hipersensibilidad.
Nuevo modelo mental: El amor divino me protege. Estoy a salvo y seguro.

EXCESO DE PESO

Representa una necesidad de protección. Tratamos de protegernos de heridas, agravios, críticas, abusos e insultos, de la sexualidad y de las insinuaciones sexuales de un miedo general a la vida, y también de miedos específicos.
Yo tengo tendencia a ser gorda, y, sin embargo, con los años me he dado cuenta de que cuando me siento insegura e incómoda suelo aumentar uno o dos kilos. Cuando la amenaza desaparece, el exceso de peso se va también, sin que yo haya hecho nada por eliminarlo.
Luchar contra la obesidad es perder tiempo y energía. Las dietas no funcionan, porque tan pronto como se las interrumpe, el peso vuelve a aumentar. Amarse y aprobarse, confiar en el proceso de la vida y depositar su segundad interna en el conocimiento del poder de su propia

mente son los elementos básicos de la mejor dieta que conozco. Póngase a dieta de pensamientos negativos, y el problema del peso se resolverá solo.
Demasiados padres y madres piensan que cualquier problema que tengan sus hijos se soluciona atiborrándolos de comida. Estos niños, cuando crecen, cada vez que tienen un problema se quedan hipnotizados ante el frigorífico abierto, diciéndose: «No sé bien qué es lo que quiero».

SOBREPESO POR LÍQUIDOS

Ver. Obesidad.

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Conflicto: Coger peso por el agua es pérdida de referencias con mi cuerpo. O retención de líquidos para apagar un fuego (= Padre simbólico o real). Reparación de dramas transgeneracionales. Desvalorización de uno mismo con relación a una parte del cuerpo juzgada inestética. Nos quejamos de nuestra silueta. Es un conflicto que encarcela (y crea bucle).
Resentir: En los hombros = "Debo ser fuerte para cargar con el otro" (como papá).

Las personas con **sobrepeso** suelen tener sentimientos de miedo y se suelen sentir desprotegidas, en muchos casos suelen ser personas con carencias afectivas e insatisfacción sexual. La comida se convierte en un paliativo de su insatisfacción, del tipo que sea. El sobrepeso también lo favorece la soledad, el aburrimiento, la tristeza, el rechazo, un sentimiento de fracaso, la sensación de impotencia, y las ideas negativas. La única dieta efectiva, es la abstención de pensamientos negativos. Muchas veces engordan más los remordimientos por el alimento que te estás comiendo, que el alimento en sí. Porque si tu crees que te engorda, ten seguro que lo hará. Creer es crear.

Retención de líquidos:

Louise L. Hay:
Causa probable: ¿Qué tienes miedo de perder?
Nuevo modelo mental: Libero de buena gana y con alegría.

LA SOMATOTROPINA

1ª Etapa (Supervivencia)

La **hormona del crecimiento** (**GH**, del inglés: ***g**rowth **h**ormone*) es una hormona peptídica. La GH estimula el crecimiento, reproducción celular, y la regeneración en humanos y otros animales. La hormona de crecimiento es un polipéptido de 191 aminoácidos de una sola cadena sintetizada, almacenada, y secretada por las células somatotropas dentro de las alas laterales de la adenohipófisis.

Conflicto: (hormona del crecimiento): Conflicto de la jirafa: Conflicto de no estar a la altura para agarrar el pedazo, o conflicto de sentirse muy pequeño. Puede que en la familia alguien no se haya sentido a la altura.
Resentir: "Me siento pequeño", "Me siento inferior".

SORDERA

Resentir: "Yo me siento agredido por algo que me dicen".

Louise L. Hay:
Causa probable: Rechazo, terquedad, aislamiento. ¿Qué es lo que no quieres escuchar? «No me molesten.»
Nuevo modelo mental: Escucho la voz de lo Divino y gozo con todo lo que puedo escuchar. Soy uno con la totalidad.

SQM (Sensibilidad Química Múltiple)

Olfato, pulmón, tiroides, hormonales, digestivos, cardiovasculares, dermatológicos.

Resentir: Frase familiar: "El mundo exterior es tóxico hasta el límite". "Te has dado cuenta de que el mundo apesta".

SUBMUCOSA BUCAL

Estrato profundo de epitelio intestinal:

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: No poder atrapar la presa. Frecuente en enfermos graves cuando ya no logran alimentarse correctamente. Por ejemplo, por dolores

---

SUDORACIÓN

Transpiración.

Resentir: "No quiero que el otro se agarre a mí".

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La definición que sigue se refiere a una persona que sufre de transpiración abundante y anormal, no generada por un acto natural ni provocada por una sesión de sauna. También se aplica a la persona cuyo volumen de sudor expulsado es considerablemente reducido.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como el 95% del sudor está compuesto por agua, todo problema con la transpiración está directamente relacionado con un problema emotivo. El líquido corporal representa simbólicamente a nuestro cuerpo emocional. La persona que no transpira lo suficiente es aquella que siente muchas emociones y las reprime por miedo a herir a los demás. En general, también tiene problemas dérmicos. La persona que transpira demasiado es aquella que, después de haber reprimido mucho sus emociones, llega a su límite emocional y ya no

puedo reprimirlas más. Por medio de esta transpiración abundante su cuerpo le está diciendo que se exprese, aunque lo que tenga que decir no tenga mucho que ver con los demás. Al principio es posible que se sienta un poco torpe al hacerlo por falta de práctica, sólo tiene que prevenir a los demás para prepararlos psicológicamente. Si el sudor viene acompañado por mal olor, la persona tiene pensamientos de ira hacia sí misma. Está resentida consigo misma por todas las emociones negativas que ha acumulado desde hace muchos años. Le urge perdonar a aquellos con quienes vivió estas fuertes emociones y, sobre todo, perdonarse a sí mismo.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje es muy claro. Tu cuerpo te muestra que lo que crees con respecto a la expresión de tus emociones no te beneficia. Tus emociones reprimidas no te sirven para nada. Si aprendes a expresarlas más, dejarás de culparte por sentirlas, y así podrás restablecer contacto con tu sensibilidad. Lo ideal es ser sensible sin vivir de las emociones.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

SUICIDIO

Louise L. Hay:
Causa probable: Visión de la vida en blanco y negro. Negativa a ver otra salida.
Nuevo modelo mental: Vivo en la totalidad de las posibilidades. Siempre hay otra manera. Estoy a salvo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El suicidio es la acción de ocasionar voluntariamente la propia muerte o intentarlo.

BLOQUEO EMOCIONAL: Es evidente que la persona que decide suicidarse, ya sea que lo logre o no, toma esta decisión porque cree que es la única salida que le queda. Son más numerosas las personas que fracasan en sus tentativas de suicidio que quienes lo logran: para las primeras son estas líneas. La persona con tendencia suicida busca captar la atención de alguien para que se haga cargo de ella. Suele ser el tipo de persona que se siente víctima y que quiere que los demás le tengan lástima. Ella misma siente mucha lástima de su propia suerte. La parte de sí misma que se siente víctima es tan fuerte, que de manera continua le origina problemas, y ello le da la razón con respecto a que es realmente una víctima de la vida. Por otro lado, la persona suicida debe realizar un proceso de perdón porque siente rencor y a menudo ira hacia quienes, según ella, no la cuidaron bien durante su infancia. Es del tipo que no respeta sus límites, y que quisiera tener todo de un modo inmediato; no tiene la paciencia ni el coraje necesarios para avanzar gradualmente.

BLOQUEO MENTAL: Si sueles tener ideas suicidas o ya lo has intentado algunas veces, y todavía estás vivo, el mensaje es que, en tu fuero interno, quieres vivir. Sin embargo, tu forma de ver la vida hasta ahora no es buena para ti. Te sugiero que hagas un nuevo plan: busca la ayuda de alguien objetivo (que no se sienta responsable de tu felicidad), para realizarlo, porque en general, cuando una persona tiene pensamientos suicidas, está tan inmersa en su negrura que no logra ver esta nueva ruta que respondería a sus necesidades. Vive un día a la vez y aprende a respetar tus límites. Debes restablecer contacto con tu capacidad de crear tu vida. Aprende que es TU VIDA y puedes hacer con ella lo que quieras. De cualquier forma, la vida es eterna y el alma inmortal. Si eliges terminar con esta vida antes de haber completado lo que viniste a hacer, debes saber que tendrás que volver para empezar de nuevo. Sólo tú deberás asumir las consecuencias de tu decisión. Los seres humanos utilizan muchas formas de huir para no hacerse responsables de su propia vida. El suicidio es la última fuga.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

SUPRARRENALES

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Las **glándulas suprarrenales**, **glándulas adrenales** o **cápsulas suprarrenales** son dos estructuras retroperitoneales, la derecha de forma triangular y la izquierda de forma semilunar, ambas están situadas encima de los riñones. Su función es la de regular las respuestas al estrés, a través de la síntesis de corticosteroides (principalmente cortisol) y catecolaminas (sobre todo adrenalina).

Síntomas: (Bolsas en los ojos). Descodifico las suprarrenales cuando me siento perdido y/o no sé que dirección tomar. Aburrimiento. Remordimiento. Afecta mucho a las personas con fibromialgia, por falta de dirección. La cortisona es la hormona de los proyectos y la buena dirección.

Conflicto: Conflicto del cordero. Las Suprarrenales representan conflicto de falta de dirección.
Resentir: "¿Que hago aquí?". "Me he perdido, estoy fuera del grupo". FIBROMIALGIA = "Me he equivocado de camino, estoy haciendo algo que no quiero hacer." o "Para qué me voy a curar, si voy a quedar mal y no voy a poder trabajar."

Corteza de las cápsulas suprarrenales:
Conflicto de haber sido echado (arrojado) fuera del camino, de haber elegido el camino equivocado o de haber apostado por el caballo equivocado.

Suprarrenales, corteza de las cápsulas suprarrenales. Lado izquierdo:
Conflicto de desvalorización en el sentido más ambpli. Incapacidad de lucha a causa de herida grande y sangrante, conflicto de hemorragia y lesión, también conflicto de trasfusión sanguínea. Conflicto por diagnóstico de cáncer de sangre (nuestro cerebro no puede distinguir entre transfusiones de sangre y hemorragias)

Louise L. Hay:
Causa probable: Derrotismo. Renuncia a cuidar de uno mismo. Angustia.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Me siento confiado al cuidar de mí mismo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Las dos glándulas suprarrenales están situadas encima del polo superior de cada riñón. Tienen muchas funciones; en situaciones de urgencia, segregan la adrenalina necesaria para alertar el cerebro, acelerando el ritmo cardiaco y movilizar los hidratos de carbono de reserva a fin de proporcionar la energía requerida. Segregan la cortisona, otra hormona que tiene una función importante en el metabolismo de los hidratantes de carbono y con acción antiinflamatoria, así como las hormonas necesarias para mantener el equilibrio electrolítico. Los diferentes problemas que presentan se debe a su HIPOFUNCIONAMIENTO o HIPERFUNCIONAMIENTO.

BLOQUEO EMOCIONAL: Estas glándulas son el enlace entre el cuerpo físico y el chacra básico. Este chacra nos proporciona la energía necesaria para mantener la fe en nuestra Madre Tierra y en su capacidad de atender nuestras necesidades básicas, es decir, todo lo relacionado con TENER en la vida. Todo problema en las glándulas suprarrenales indica que la persona afectada

tiene muchos miedos irreales, sobre todo con respecto a su vida material. Tiene miedo de equivocarse de dirección. No tiene suficiente confianza en sí misma para creer en su capacidad de satisfacer sus necesidades materiales. Su imaginación es demasiado fértil. Se desvaloriza y siente no ser más vigorosa y dinámica.
Su hiperfuncionamiento indica que la persona mantiene siempre en alerta a sus glándulas suprarrenales como si tuviera que hacer frente a alguna urgencia cuando, en realidad, ello sucede principalmente en su imaginación, experimentando así una pérdida de proporción, una incoherencia. El hipofuncionamiento indica que la persona no ha sabido respetar sus límites y sus glándulas se han agotado. En realidad, le dicen que deje descansar a su mente, que se relaje y que confíe más en el Universo que siempre se ha ocupado de todos aquellos que se lo permiten.

BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te dice que dejes de creer que estás solo para cubrir tus necesidades y que dejes de creer que únicamente tu mente, es decir, lo que has aprendido hasta ahora, puede ocuparse de ti. Debes aceptar que también existe una fuerza interna, tu DIOS interior, que sabe todo lo que necesitas mucho mejor que tu mente. De este modo, tus necesidades básicas serán respetadas y satisfechas. En lugar de preocuparte sin cesar, dedica un tiempo a dar gracias por todo lo que tienes en este momento. Restablece el contacto con tu poder interior, que te dará nuevamente el dinamismo necesario para ir en la dirección deseada.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

T

TABACO

Conflicto: El tabaco es madre y territorio.
Resentir: "Me siento apartado del territorio". "Me siento invadido en el territorio".

Diccionario Jacques Martel:
Cigarrillo Frecuentemente relacionado con un vacío interior que quiero colmar

ENFISEMA

El enfisema y el exceso de tabaco son dos formas de negar la vida que enmascaran un profundo sentimiento de ser totalmente indigno de existir. Los reproches no harán que nadie deje de fumar. Lo primero que tiene que cambiar es esa creencia básica.

FUMAR

Los pulmones simbolizan la idea de libertad y comunicación, que intentas crear fumando. Pero como esas creaciones no son reales, terminan esfumándose como el mismo humo que produces.
Date cuenta de lo que realmente quieres y hazlo realidad. La verdadera comunicación solo puede ocurrir en un ambiente de claridad, y no rodeado por una cortina de humo.

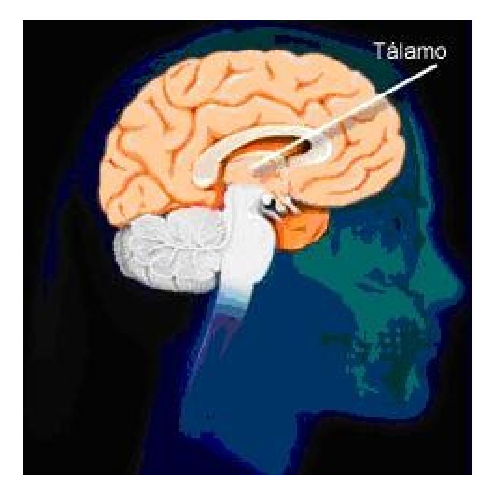
TÁLAMO

5ª Etapa (Juicio)

El **tálamo** es una estructura neuronal que se origina en el diencéfalo (división del prosencéfalo en el embrión), es la estructura más voluminosa de esta zona. Se halla en el centro del cerebro, encima del hipotálamo y separado de éste por el surco hipotalámico de Monro. Su localización es muy importante ya que si ésta sufriera algún daño no podríamos recibir ciertos estímulos, por este motivo está en el centro de nuestro encéfalo.

Es el centro del juicio. La única que no tiene mando sobre ningún órgano.

Conflicto: Conflicto de juicio.
Resentir: "Yo me juzgo mal a mí mismo". "Me siento mal juzgado".
Derecha = "Me siento mal juzgado por mí mismo".
Izquierda = "Me siento mal juzgado por los demás (a través de la religión, las leyes...)



TALASEMIA

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Muchos glóbulos rojos, pero de mala calidad. Destrucción de glóbulos rojos = Anemia = Bajas concentraciones de CO_2.

Conflicto: Familia con muchas historia de ahogo.
Resentir: "Malgasto el oxígeno de la vida".

TALÓN

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La gran mayoría de los dolores que se presentan aquí no tienen ninguna causa física aparente.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona a la que le duele el talón desea avanzar e ir hacia sus metas, pero duda porque no se siente apoyada. Es del tipo a quien le gusta tener el consentimiento o el permiso de alguien antes de actuar. Se siente culpable cuando actúa sin la aprobación de los demás. Por otro lado, sufre si tiene que quedarse en un lugar determinado.

BLOQUEO MENTAL: Tu talón te indica que puedes apoyarte en ti mismo para tomar decisiones y avanzar. Eres el mejor sostén que puedes tener. No necesitas creer que para probar tu amor o para ser amado, los demás deben estar siempre de acuerdo contigo. Es imposible que todo el mundo coincida siempre. La vida sería muy aburrida si todos tuviéramos la misma opinión. Recuerda que nadie en el mundo está obligado a apoyarte en tus proyectos, pero tú tampoco estás obligado a apoyar a todos tus seres queridos. Puedes aceptar que te sigan de cerca, mientras avanzas por ti mismo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.

TAQUICARDIA. Fibrilaciones

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Resentir: "Yo no recibo suficiente amor, en el futuro no tengo quien me quiera". "Tengo miedo de que en el futuro yo no reciba suficiente amor... (miedo a la muerte).
En mujeres: "No hago suficiente el amor".

TARTAMUDEO

Conflicto: Tienes algo, o vas a conseguir algo seguro, y en el último momento se lo dan a otro. Algo que no puedo decir. Secreto familiar.
Resentir: "Lo tenía seguro y no lo he conseguido". "Hablar es peligroso". Añado tiempo, espacio al decir: el ancestro ha recalcado un mensaje...

Louise L. Hay:
Causa probable: **I**nseguridad. Incapacidad de expresar la propia personalidad. Prohibición de llorar.
Nuevo modelo mental: Soy libre para hablar a mi favor. Estoy seguro de mi capacidad de expresión. Sólo me comunico con amor.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El tartamudeo es un trastorno del lenguaje que aparece generalmente en la infancia y permanece hasta la edad adulta.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que tartamudea fue, en su juventud, del tipo a quien le daba mucho miedo pedir y sobre todo expresar sus deseos. Todavía teme a quien representa autoridad, sobre todo cuando necesita expresar lo que quiere.

BLOQUEO MENTAL: Ha llegado el momento de darte cuenta de que tienes derecho a desear, aun cuando tu cabeza te diga que no es razonable o que debería asustarte que alguien crea que tus deseos no son legítimos. No tienes por qué justificar nada. Te puedes permitir desear lo que quieras, porque, de todos modos, vas a asumir las consecuencias de lo que elijas. Esa responsabilidad la tenemos todos y cada uno de nosotros. Por otro lado, crees que los demás son autoritarios, pero hay una parte de ti que también es autoritaria y quiere expresarse. Cuando compruebes que esta parte no es mala y que incluso puede ayudarte a que te afirmes, te reconciliarás con aquellos a quienes consideras autoritarios.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

TÉCNICA DE LA ALERGIA DE NLP

(De Creencia: Caminos a la salud y al bienestar, Dilts, R., Hallbom, T. y Smith, S., 1990.)

1. Tenga el explorador se imagina o recuerda el estar cerca de la sustancia que causa reacción alérgica. Haga que el explorador consiga completamente bastante en la experiencia que él o ella comienza a conseguir algo del malestar se asoció a alergia. Más de la fisiología se asociaron al síntoma que puede tráigase encima del mejor - especialmente la fisiología que no está típicamente bajo control consciente (i.e., los ojos que riegan, la piel rasante o palidecen, el toser, congestión del sino, garganta que aprieta, etc.).
   Explore que los submodalities intensifican y deintensify el grado de malestar.
2. Establezca un ancla [A1] para a estado disociado.
   a. Esto puede ser hecha dando al explorador la instrucción "de inclinarse detrás comfortablemente y de inclinar su cabeza y ojos hacia arriba. Visualice un protector de cristal grueso entre se y sustancia que acciona su respuesta alérgica. Imagínese el flotar mueva hacia atrás sobre usted y

mirando abajo en se como si usted estuviera en cabina de la proyección de un teatro de la película que mira se que se sienta en audiencias."

b. Fije el ancla cuando usted ve que la respiración del explorador ha llegado a ser baja e iguala, sus ojos defocused y sus músculos faciales relajados.

3. Establezca a ancla deseada del estado [A2] para cómo el explorador desea responder alrededor de sustancia que ha estado accionando la reacción alérgica.
   Haga que el explorador desarrolle una ' expectativa positiva del reponse ' imaginándose como completamente como sea posible cómo él o ella desearía reaccionar alrededor de la alergia produciendo la sustancia y a asociado en ella tanto como sea posible. Puede ayudar para utilizar los submodalities críticos que usted descubrió en el paso 1 para acumular nueva respuesta.
4. Establezca un ancla para varios experiencias de la referencia del contraejemplo [A3].
   a. Haga que el explorador tenga acceso a asociado memoria de estar cerca algo que está tan cerca como sea posible a sustancia que causa la alergia en tantas calidades como sea posible pero cuál no acciona la respuesta alérgica. Por ejemplo, el explorador puede ser alérgico al humo del cigarrillo pero no al humo de un campfire o incense, o el explorador puede ser alérgico a algunos gatos pero a no todos los gatos, o es alérgico a los gatos pero no a los perros.
   b. Es también útil identificar alguno sustancia que es potentieally aún más "tóxica" que sustancia a que causa la alergia, pero a cuál tiene el cuerpo del explorador aprendió un tipo más apropiado de inmunorespuesta. Alguien puede tener alergia al perfume, pero no a la gasolina, por ejemplo. Esto demuestra eso el sistema inmune puede mantener el cuerpo justo como caja fuerte, pero sin síntomas alérgicos.
   c. Se cerciora de usted ver el apropiado fisiología cuando usted fijó el ancla (i.e., los ojos, lisos claros e igualan respirando, abra la garganta, el tono normal de la piel, el etc.).

5. Compruebe para saber si hay cualesquiera aumentos o ecología secundarios ediciones con respecto a la respuesta alérgica.
   a. Un ejemplo común pudo ser un individuo para para quién la reacción alérgica ha sido un substituto para estar parado para arriba him/herself alrededor de la gente que fuma.
   b. Si la alergia ha estado conectada con asma en el pasado es una buena idea hacer que la persona recuerde de nuevo a el su primer reimprinting del ataque y del uso de allergy/asthma, reframing, cambio historia personal, o sus tres anclas para agregar cualquieres recursos necesarios.

6. Fuego del el ancla disociada del estado [A1] y hace que el explorador comience a imaginarse el ser cerca de la alergia produciendo la sustancia. Entonces fuego de las anclas para estado deseado [A2] y contraejemplo [A3] simultáneamente. Cerciórese de que usted sostiene las anclas suficientemente largas que usted ve el fisiológico lleno las respuestas se asociaron a estas experiencias en comparación con la alergia respuesta.
7. Comenzando con una cantidad pequeña inicialmente, comience a exponer al explorador a la alergia produciendo el material, aumentando la cantidad en etapas hasta que él o ella puede ser expuesto completamente a ella fuera efecto. En cada comienzo de la etapa encendiendo el ancla de la disociación [A1] y entonces las anclas deseadas del estado y del contraejemplo [A2 + A3] simultáneamente. Usted puede también utilizar los submodalities críticos que usted encontró adentro paso 1 para consolidar la nueva respuesta.
   El explorador debe ser permitido estar en control completo de cuando y cómo mucha de la sustancia serán expuestos a.

La técnica básica de la alergia de NLP ahora se ha aplicado los millares de épocas en ajustes clínicos y del entrenamiento y han sido eficaces adentro cambiar a una mayoría extensa de síntomas de la alergia. Los tipos de alergias tienen incluyó ésos al material aerotransportado, tal como humo, polen, perfume, etc., a los varios alimentos, e igualan en los casos que implican asma. En un estudio hecho en ciudad de lago salt (Hallbom y Smith, 1987), por ejemplo, treinta dos individuos estaban dirigido a través del patrón de la alergia para una multiplicidad de alergias, incluyendo polen, humo y alimentos. Incluso trataron a persona que era sensible al veneno roble, que es una clase de una alergia. Fuera de las treinta personas, todos sino tres reducción inmediata demostrada de sus síntomas. La mayoría de la gente en el estudio, en el hecho, demostrado una supresión completa de la reacción alérgica inmediatamente después de aprender el proceso. Una continuación de seis meses reveló que solamente tres de los individuos que habían respondido positivamente tenían cualquier repetición de sus alergias.
En el verano de 1994, una prueba clínica controlada del proceso de la alergia fue conducida con aproximadamente 120 víctimas de la alergia. El estudio fue conducido bajo supervisión del dr. David Paul en un hospital en Vail, Colorado. El estudio demostró que el proceso de la alergia produjo la reducción significativa en síntomas de muchos tipos de alergias, en alergias particulares del alimento. Detalles de este estudio está disponible del instituto para los estudios avanzados de la salud (IASH).

TECNICA de LISA BOURBEAU

PARA PRECISAR MEJOR LA CAUSA DE TU PROBLEMA FÍSICO, HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

BLOQUEO FÍSICO:
"¿Qué adjetivos pueden describir mejor lo que siento en mi cuerpo?".
Tu respuesta representará lo que sientes ante la persona o la situación que ha desencadenado el mal.

BLOQUEO EMOCIONAL:
"¿Qué me impide realizar esta enfermedad?".
Tus respuestas a esta pregunta representan al deseo o los deseos bloqueados.

"¿A qué me obliga esta enfermedad?".
Retoma esta respuesta (o respuestas) y agrega la palabra "no" al principio de cada uno de ellas.
Estas frases representan tus deseos bloqueados.

BLOQUEO ESPIRITUAL:
"Si me permitiera estos deseos, ¿qué sería?" (Utiliza los deseos encontrados en la etapa anterior).
La respuesta a esta pregunta corresponde a una necesidad profunda de tu ser, bloqueada por alguna carencia.

BLOQUEO MENTAL:
"Si en mi vida me permitiera ser... (Repite la respuesta de la pregunta anterior).
¿Qué podría sucederme de desagradable o de no aceptable?".
La respuesta a esta pregunta corresponde a la creencia no benéfica que bloquea tus deseos y te impide realizar tu necesidad, creando así el problema físico.

TEJIDO ADIPOSO

3ª Etapa. (Movimiento, valorización)

Formado por la asociación de células que acumulan lípidos en su citoplasma: **adipocitos.**

Funciones mecánicas: amortiguador, protegiendo y manteniendo en su lugar a órganos internos

Es un **aislante** del frio y del calor

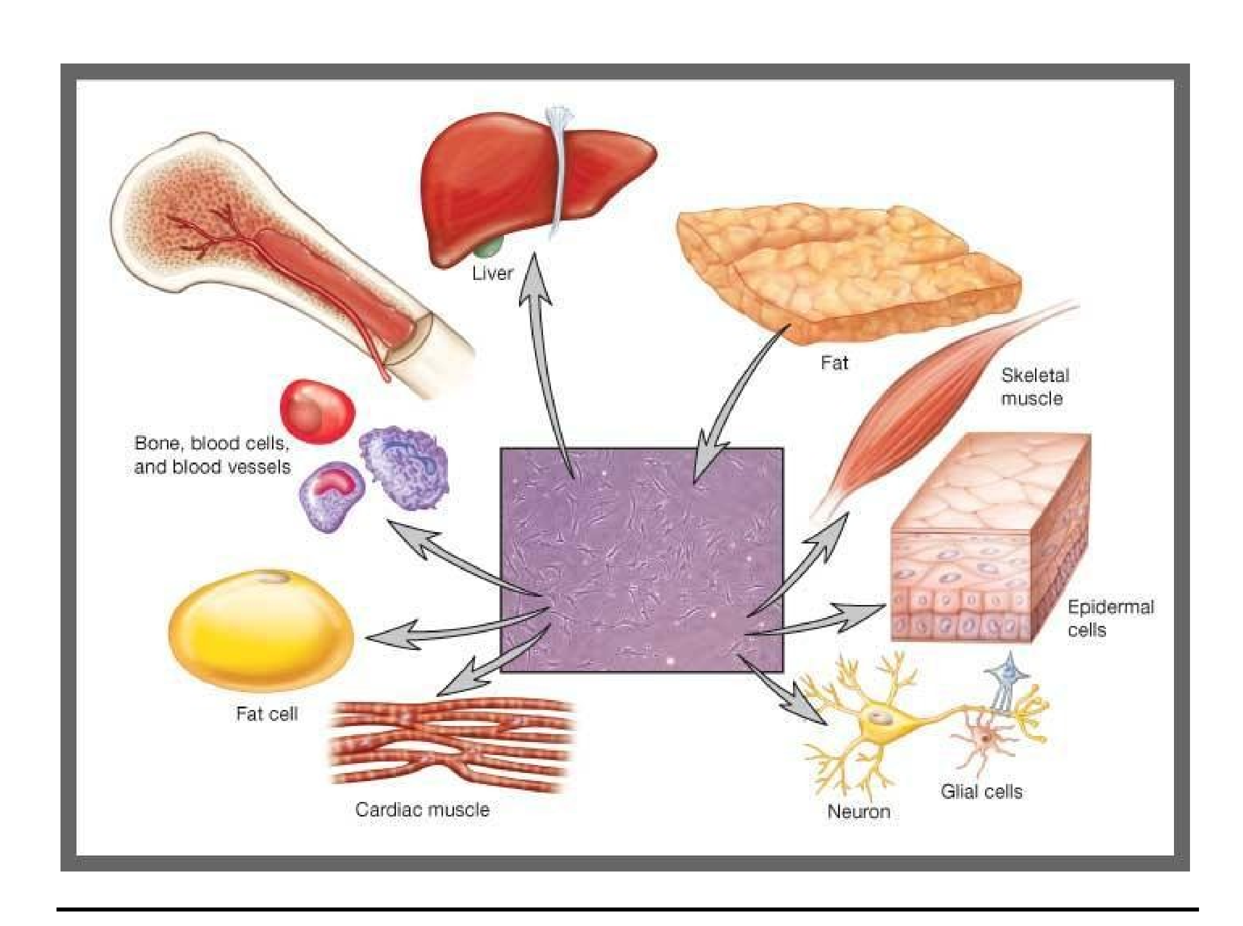
Funciones metabólicas , es el encargado de generar grasas para el organismo

Crecimiento por proliferación celular o por acumulación de lípidos

Se acumula preferentemente en el tejido subcutáneo, en la hipodermis, la capa más profunda de la piel

Funciones principales son:

- **proteger**
- **almacén de reservas nutritivas**



EL TEJIDO CONJUNTIVO

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Necrosis:
Conflicto: Ligero conflicto de desvaloración de si mismo. La localización en el tejido conjuntivo corresponde a la ubicación del tipo de conflicto.

Conjunta los órganos y todo el cuerpo, a través de la información. En el momento de unirse, aumentamos la supervivencia.
Es lo que da estructura y movimiento a l cuerpo. Si no tuviésemos este tejido seríamos un montón de células desparramadas esperando a que nos llegara el alimento (como las algas).
Hay de 4 clases:

1. Tejido epitelial: (grupo de diversos tejidos que, con raras excepciones cubren toda la superficie del cuerpo, cavidades y tubos. El epitelio funciona como una interfase entre compartimientos biológicos. Estas interfaces epiteliales están involucradas en un ancho rango de actividades como son absorción, secreción y protección).
2. Tejido muscular.
3. Tejido Nervioso.
4. Tejido Conectivo: Son células que fabrican una proteína, y la calidad de esta proteína es lo que da la función a este tejido. Dependiendo del lugar que está, fabrica una u otra.

Tejidos conectivos no especializados:

- Tejido conectivo laxo: (es siempre irregular)

    1. Tejido conectivo mucoso o gelatinoso: Muy difícil de encontrar.
    2. Tejido conjuntivo reticular: Rellena algunos órganos.
    3. Tejido mesenquimal: El origen de todos, ahí están las células madre de los tejidos.

- Tejido conectivo denso:

    1. Tejido conectivo denso regular: Hace fibras que aguantan las tensiones de tracción: (Tendones, ligamentos.)
    2. Tejido conectivo denso irregular: Hace las fascias y recubrimientos.

Tejidos conectivos especializados:

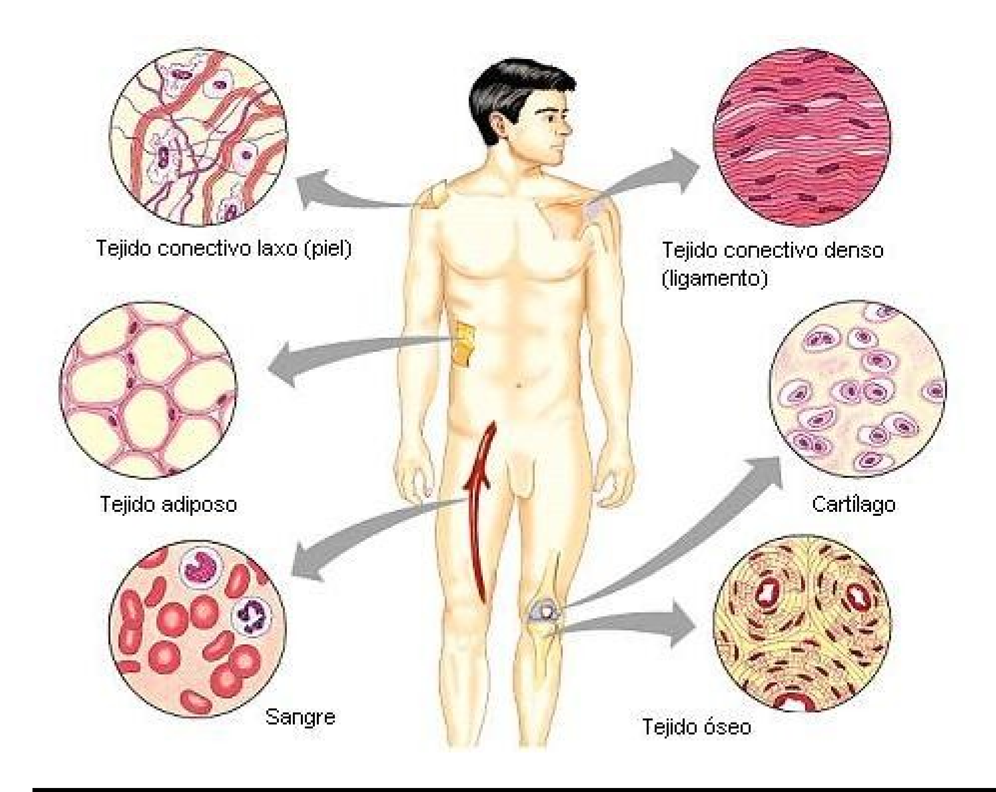
- Tejido adiposo: Células especializadas en acumular reservas.
- Tejido cartilaginoso: Cartílagos.
- Tejido óseo: Tejido de los huesos.
- Tejido hematopoyético: Está dentro del hueso y hace las células sanguíneas.
- Tejido sanguíneo (sangre, el líquido), nos ayuda a nutrir.

Las fascias también son 3ª etapa y llevan información por todo el cuerpo.
Los fibroblastos son unas células del tejido conjuntivo que se dedican a fabricar este tipo de sustancia.
Las fibras más importantes son las de colágeno (la proteína más abundante en el sistema). El colágeno es una molécula proteica o proteína que forma fibras, las fibras colágenas. Estas se encuentran en todos los animales. Son secretadas por las células del tejido conjuntivo como los

fibroblastos, así como por otros tipos celulares. Es el componente más abundante de la piel y de los huesos, cubriendo un 25% de la masa total de proteínas en los mamíferos.
La información se organiza por fotones, nosotros vivimos en una matriz y matrix se alimenta de una información, lo que hace matrix es devolvernos la información que nosotros le mandamos en forma de fotones.

Las funciones del tejido conjuntivo son básicamente 2:

a. Atrapar y pasar la información a todas partes
b. Las calidades de las proteínas, dependiendo de nuestras creencias y valores.



TENDINITIS

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

En los tendones el conflicto es en el presente.
En los ligamentos el conflicto está en el futuro (preocupación).
En la cápsula articular el conflicto es de protección.
En los músculos el conflicto es de impotencia.

Conflicto: Conflicto de desvalorización. Si me impiden actuar pongo fuego = inflamación.
Unión entre dos partes, dos valores, o bien hacia un proyecto.
Resentir: "Haga lo que haga no lo conseguiré". "Necesito algo a lo que agarrarme".

Tendones Laxos: Noción de derrumbamiento, hundimiento.
Epicondilitis derecha: "Estoy obligado y no tengo ganas".
Epicondilitis izquierda: "Quiero algo y me lo impiden".
Epitrocleítis: Nos privamos de abrazar.
Codo: Desvalorización en el trabajo.

Todas estas descodificaciones son válidas para el omóplato, el húmero y la cabeza del húmero. Segun el doctor Salomón, mirar Yaciente.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Es una inflamación de un tendón. Puede tratarse de una rotura, y llegar a causar la degeneración del tendón.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que sufre tendinitis siente o ha sentido un enojo reprimido. Es alguien que se impide hacer algo por miedo a una ruptura. El lugar del cuerpo afectado indica el área en la que se sitúa el miedo; si por ejemplo, es en una mano, la persona afectada debe observar qué se impide hacer con ella que pudiera ocasionar una ruptura de la cual se sentiría culpable.

BLOQUEO MENTAL: El mensaje que recibes con esta tendinitis es que no creas que puedes permitirte hacer lo que quieres sólo cuando ello complazca a los demás o a alguien en especial. Es posible que tu temor a la ruptura sea sólo fruto de tu imaginación. Es aconsejable que verifiques con la persona adecuada si lo que crees es cierto o no. Además, debes comunicarle a esta persona lo que quieres y decirle qué es lo que respondería a tus necesidades. Tampoco olvides que si sientes tanto enojo hacia ti mismo es porque no escuchas tus verdaderas necesidades. El enojo parece provenir de una causa externa, pero cuando dedicamos tiempo a comprobarla vemos que la realidad es otra: uno termina por darse cuenta de que es hacia uno mismo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

TENDÓN DE AQUILES

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

A nivel biológico, permite la propulsión del cuerpo.

Conflicto: Desvalorización en la impulsión vivida en el presente. Real o simbólica y a veces subjetiva.
Resentir: "No me siento capaz de dar el salto".



TENDONES Y LIGAMENTOS

3ª Etapa. (Movimiento, valoración)

Conflicto: Une dos valores. Los tendones: Desvalorización + Movimiento + Presente. Son apegos, ataduras familiares. Sentirse ligado a algún familiar. Pequeñas faltas de respeta hacia uno mismo. Desvalorización en el gesto deportivo preciso vivido en el presente.
Resentir: "haga lo que haga no lo conseguiré". "Mi acción es juzgada sin valor útil".

TENDÓN:
"que tensa" "poner tenso"

Función:

- Inserta el músculo en el hueso, transmite la fuerza de la contracción muscular para producir

DESVALORIZACIÓN EN EL PRESENTE

LIGAMENTO:

- "atar, liar" "sirve para"
- **Función**:
- unión y estabilización de huesos adyacentes
- Permiten y facilitan el movimiento dentro de las direcciones anatómicas naturales

Conflicto de ser desvalorizado en el futuro.

TENESMAS

Dolor con **las evacuaciones de heces**
Ver. Recto.

TENIASIS

Tenia. Parásito intestinal.

Louise L. Hay:
Causa probable: Convicción de ser víctima. Sensación de impureza. Impotencia ante la aparente actitud de los demás.
Nuevo modelo mental: Los demás sólo reflejan los buenos sentimientos que tengo sobre mí. Me amo y me apruebo totalmente.

TERAPIA EN BIODESCODIFICACIÓN

LA TERAPIA SE PUEDE apoyar en los trabajos de Philippe Lévy y en la práctica terapéutica desarrollada por Milton Erickson, entre otras bases teóricas. Sea cual sea la base, ¿cuáles son las características concretas de la terapéutica que aporta esta corriente?
En Descodificación Biológica, la terapia consiste en primer lugar en un encuentro con la persona en su realidad biológica y medioambiental: su familia, su oficio, lo que tiene sentido para ella... Es lo que en PNL llamamos su «mapa del mundo».
En segundo lugar, puede darse en la terapia una fase de educación, de información, sobre el sentido de la enfermedad y sobre la importanciad el sentimiento.
En tercer lugar, la psicobioterapia consiste en encontrarse con el otro de una manera privilegiada, o de privilegiar el encuentro con su realidade mocional, más que cognitiva. Como ya hemos visto, todo síntoma, ya sea orgánico, psíquico o conductual, procede de un hecho exterior que se hac onvertido en emocional. En esta etapa, la terapia apunta a volver a poner en movimiento una emoción bloqueada, inmovilizada. Todo shock tiene el efecto de congelar l a emoción. Existe, pues, un ciclo de la emoción: viene del exterior, se interioriza en nosotros y debe volver al exterior. La enfermedad es, de alguna manera, una cristalización de esta emoción, un estancamiento de ese movimiento que es la emoción. En la etimología misma de la palabra se encuentra el concepto de «moción», movimiento, agitación.
La terapia consiste, pues, en devolver el movimiento para permitir que esta realidad emocional regrese al exterior bajo una forma u otra. Ya se trated e una creación artística, de un juego de rol, de u na abreacción, de llantos o de movimientos del cuerpo, se trata siempre de una descarga emocional, de una expresión de lo que se ha impresionado.
La psicobioterapia se interesa por el sentido,y a que es el viviente el que etiqueta los hechos, interpreta los datos exteriores y les atribuye un sentido. Este etiquetado, este sentido atribuido, que pertenece a cada uno, nos puede hacer sufrir, o puede llevarnos a que nos abramos. Es este sentdi o, esta etiqueta, la que marca toda la diferencia. Volviendo al ejemplo del despido, podemos atrbi uir a este hecho la capacidad de significar que el mundo es hostil y malvado... Podemos ver también en él una oportunidad para gozar por fin o del derecho a hacer lo que soñábamos desde hacía mucho tiempo. Este sentido producirá una emociónq ue, por tanto, puede ser completamente dolorosa, penosa, o, por el contrario, positiva y fructífera. De un mal aparente puede brotar un bien, mientras que, a veces, un mal provoca otro y otro más. El bio-shock es un koan que ha ido por el mal camino,La curación se puede producir desde estas primeras etapas: en la etapa de la relación (ya que, según yo lo entiendo, la relación es el primer medicamento), o en la etapa de la información, pues se da el caso de que ciertas personas realizan tomas de conciencia que bastan para arreglar el problema y para curar. Sin embargo, la mayoría de las veces estas dos primeras etapas no bastan, y las personas que acuden a consulta necesitan que las acompañen para pasar la descarga emocional o para poder realizar una readaptación del sentido,
Si, a pesar de todo, no basta con esto, una etapa siguiente de la terapia podrá ser la de recurrir al nivel imaginario. Aquí tienen su lugar los actos simbólicos, como han propuesto M. Erickson o A. Jodorowsky. Son actos metafóricos cuya lógica profunda se dirige, sobre todo, al inconsciente; de aquí su alcance terapéutico.
Por ejemplo, si una persona está sumida en un duelo sin fin, un acto simbólico puede consistir en hablar al difunto, escribirle una carta o llevarle regalos a su tumba... Estos actos pueden ayudar a proseguir el proceso terapéutico o a darle fin. Pues, como ya habrá quedado claro, la enfermedad es una solución que se ha detenido por el camino, y este acto metafórico puede permitir concluirla, darle fin. Se trata de exteriorizar lo que se ha bloqueado, lo que se ha congelado en el interior del viviente.

Caso clínico:
La señora X, de cuarenta y cuatro años, acude a la consulta por un problema de miopía que padece desde los cuarenta y un años de edad y que la obliga a usar gafas. Esta miopía apareció de manera brusca. En la sesión de terapia, buscamos el hecho importante que ha podido suceder antes de la aparición de esta enfermedad. La mujer se había casado poco antes de cumplir los cuarenta y uno. Después de la boda, fue a visitar a su padre, quien, de manera inesperada (bio-shock), se negó a estrecharla entre sus brazos como lo había hecho hasta

entonces (hecho exterior). Ella no supo reaccionar ni pensar a qué se debía aquello. Aquel distanciamiento le resultó insoportable (sentimiento - fase activa del conflicto). En la consulta, me dijo: «Preferiría que se hubiera muerto antes que verlo alejado de mí. Lo prefería cuando estaba en mi contra» (solución biológica).
Uno de los efectos de la miopía, como es bien sabido, es que los objetos lejanos se ven borrosos. Esta enfermedad era, por tanto, una solución de adaptación perfecta al instante del shock.
Cuando la señora X encontró el hecho, cuando pudo hablar de ello, liberarse, su vivencia emocional fue muy intensa (1. a secuencia psicológica). A la mañana siguiente, se puso las gafas como de costumbre y observó que las gafas la molestaban (fase de curación). Cuando volví a recibirla en mi consulta tres semanas más tarde, ya no le hacía falta usar gafas.

TERAPIA EN EL CANCER DE MAMA

- No cometamos el error de ir al transgeneracional o el proyecto sentido, primero es el conflicto desencadenante.
- Si es un adenocarcinoma hay conflicto desencadenantes, si es un carcinoma casi seguro que no.
si se puede, la mujer debe sacar el resentir aquí.
- Básicamente el conficto más importantes se encuentra en el proyecto sentido, seguido del desorden amoroso y seguido del transgeneracional.
- El desorden amoroso sólo trata dos generaciones: yo, mi marido, los padres y los suegros. Buscamos conflictos de edipo y electra. Son más del 90% de los casos.

Casarse con su padre = conflictos de electra.
Casarse con el marido y la suegra = conflicto de equipo el marido.
Madre e hijo conflicto de edipo.
Padre e hija conflicto de electra.
Padre e hijo conflicto de electra invertido.
Madre e hija conflicto de edipo invertido.

Caso: mujer de 53 años, diestra, manifiesta carcinoma de pecho derecho (falta de protección). Diacnostico a los 51 años. A los 50 se separa de su marido, conflicto desencadenante. A los 33, muerte de su padre, conflicto programante. Desorden amoroso, biológicamente mi marido se muere. El resentir era cólera contra su padre, no contra su marido (conflicto de electra).

Padre 3 de enero.
Ella 13 de abril.
Marido 9 de enero.

Esto en casi todos los cánceres de pecho.
El padre puede ser simbólico (negocio).
Tiene un hijo que nace el 13 de abril. Y su pareja el 7 de octubre (conflicto de edipo).

TERATOMA

1ª Etapa (Supervivencia)

(en el ovario) Tumor encapsulado compuesto de diferentes tejidos (pelos, diente…) a veces contiene en su cápsula uno o más quistes con fluidos.

Conflicto: Gran conflicto de pérdida. Por ejemplo, pérdida de un hijo, mejor amigo, persona querida, también de un animal.
Resentir: "Quiero clonarme porqué solo cuento conmigo"

TESTÍCULO

Teratoma:

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: Gran conflicto de pérdida. Ej: pérdida de un hijo, mejor amigo, persona querida, también de un animal.

Necrosis:

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Perdida de persona que se muere o se marcha, real o sibólica (negocio). Conflicto feo (mal visto), con connotaciones sexuales con una mujer (muy infrecuente). Temor, inseguridad, falta de aceptación de la sexualidad.

Quistes, tumores: "Hacerme fuerte para atrapar a hembras" (Segrega más hormonas). Sensación de estar sujeto por los testículos.
Testículos en ascensor: "Hijo escondido". El testículo se queda dentro (a nivel simbólico es la descendencia, son niños eventuales). También sexo no deseado (esperaban niña).
Testiculos, zona intersticial: Conflicto de pérdida o semi-genital feo. Conflicto de pérdida de alguien cercano, conflicto de ser denigrados, amonestado, destrozado por una persona del otro sexo. Suele acompañarse de un sentimiento de culpabilidad al cual se añade, a menudo, un asunto feo, un golpe bajo.

Ejemplos: Culpabilizarsepor haber dejado a la novia. Resentimiento profundo de perder el tiempo, su identidad, sus proyectos, perder la memoria.

Louise L. Hay:
Causa probable: Principio masculino. Masculinidad.
Nuevo modelo mental: Estoy a salvo siendo hombre.

SISTEMA GENITAL MASCULINO

ACTITUD NEGATIVA COMUN
He sentido miedo por la perdida de mi virilidad

ACTITUD POSITIVA A ADOPTAR
Yo soy fuerte y viril, sin presiones externas o internas. Yo soy un hombre libre y me regocijo en mi libertad

---

TÉTANOS

El **tétanos** o **tétano** es una enfermedad provocada por potentes neurotoxinas producidas por una bacteria, que afectan el sistema nervioso y genera violentas contracciones musculares.

Louise L. Hay:
Causa probable: Necesidad de liberar sentimientos de cólera enconada.
Nuevo modelo mental: Permito que el amor de mi corazón lave, purifique y cure mi cuerpo y mis emociones.

TÍBIA

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Es el crecimiento del niño, su emancipación (sale al colegio, a hacer deporte...)

Conflicto: Conflictos con la madre. Conflicto de no poder ser uno mismo.

En fractura de tíbia hay que buscar un C.B.M. (Ciclos biológicos memorizados).

Espinilla:

Louise L. Hay:
Causa probable: Ideales rotos. La espinilla representa el estilo de vida.
Nuevo modelo mental: Con amor y alegría vivo de acuerdo a mis más elevados ideales.

TICS

Conflicto: Conflicto de contrariedad en el movimiento.

Distonía = Amor prohibido. Disfunción motora, ligada a una emoción fuerte (a menudo, sexual).

Ejemplo: Un padre no deja a su hijo ver la tele durante las comidas, le coloca de espaldas a la pantalla (mientras que él está de frente). El niño quiere mirarla, pero se prova de ella por miedo.

Diccionario Jacques Martel:
Tics Frecuentemente relacionados con una tensión interior muy grande. Los tics suelen aparecer en el momento en que vivo una presión de cara a la autoridad.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Sensación de ser observado por los demás.
Nuevo modelo mental: La totalidad de la Vida me aprueba. Todo está bien. Estoy a salvo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Un tic es un movimiento anormal, brusco, involuntario e intermitente, generado por la contracción de uno o varios músculos, que reproducen un gesto de manera imperfecta.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona con un tic nervioso se ha controlado tanto durante años que ahora ha llegado a su límite. Su tic nervioso demuestra su pérdida de control. Desea mostrar sus angustias, su tristeza, sus miedos, sus inquietudes y sus límites, pero no se lo permite. Sobre todo tiene miedo de lo que los demás piensan de ella. Por eso el tic está en el rostro. Es lo primero que vemos de la persona. Si ataca a otros músculos, observa qué utilidad tiene la parte del cuerpo afectada para saber en qué área se da el control.

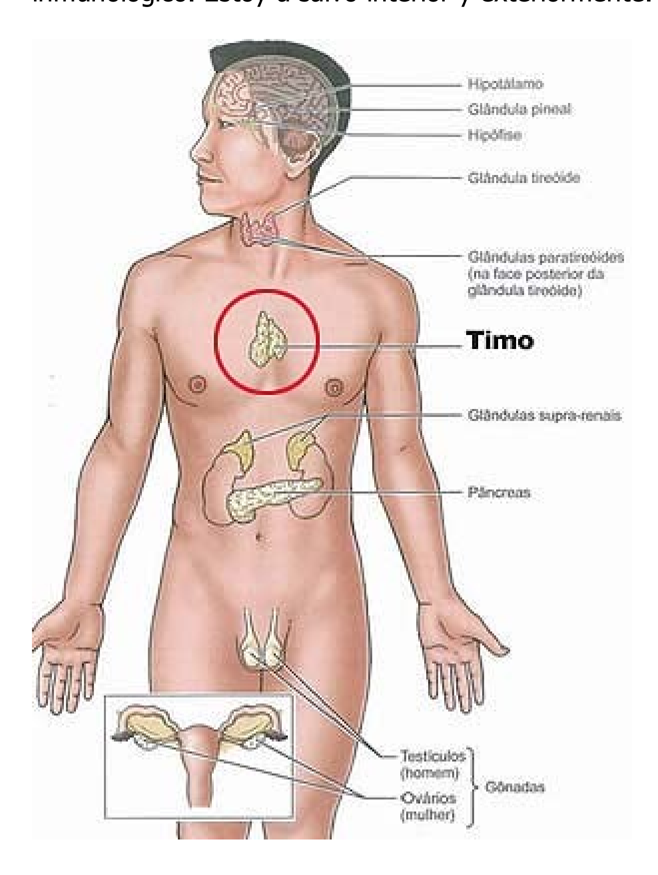
BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te dice que controlarte pudo haberte servido durante un tiempo, pero ahora ya no puedes hacerlo. No necesitas dar una buena imagen como lo aprendiste de niño. Debes permitirte dejar que salgan tus emociones, tus miedos, tus deseos y tus aspiraciones delante de los demás, sabiendo que es posible que no estén de acuerdo o que te juzguen. Dales ese derecho incluso antes de expresarte. Hazlo por amor a ti mismo.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

TIMO

Louise L. Hay:
Causa probable: Glándula principal del sistema inmunológico. Cuando funciona mal: Sensación de ser atacado por la vida. «Desean hacerme daño.»
Nuevo modelo mental: Mis pensamientos de amor mantienen fuerte mi sistema inmunológico. Estoy a salvo interior y exteriormente. Me curo con amor.



TÍMPANO

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Atrapar la información necesaria. Separación por el sonido. Falta de contacto auditivo.

TIROIDES

1ª Etapa (Supervivencia) y 4ª Etapa (Relación).

Es el reloj biológico, tiene que ver con el tiempo.

Conflicto: Sentirse sobrepasado por los acontecimientos. Conflicto de tiempo (urgéncia). Conflicto de atrapar el pedazo. Miedo Frontal. Femenino. Conflicto de tiempo con tonalidad de impotencia frente a lo que se avecina. En masculino sería los ganglios.
Resentir: "Aun teniéndolo en la boca, no estoy seguro de tragarlo". "No puedo actuar suficientemente rápido".

Las personas con **problemas de tiroides**, sienten que no pueden nunca hacer lo que desean, además de un sentimiento de humillación.

Porción acinar:
1ª Etapa (Supervivencia).
Conflicto: No poder conseguir la presa., por no ser el individuo lo suficientemente rápido. Ejemplo: Una vendedora pierde los clientes ante la mayor rapidez de otra compañera y no vende, por eso el jefe la sanciona económicamente

Tiroides, epitelio plano del conducto tirogloso, nódulo frío:
4ª Etapa (Relación).
Conflicto: Impotencia: Estoy atado de pies y manos. Hay que hacer algo y nadie hace nada.

HIPERTIROIDISMO: (Urgencia) La persona siente que necesita que el tiempo vaya más rápido (salir urgentemente de esta situación)
Por ejemplo: Una mujer va a casa del abuelo que hace tiempo que no ve y se lo encuentra muerto. El estrés que le produce la situación le provoca una necesidad de ir muy rápido para no estar en contacto con el muerto y genera hipertiroidismo. Se relaciona con las profesiones de urgencias (bomberos, ambulancia…)
Resentir: "Me falta tiempo. Tengo que hacerlo todo rápido." O "No puedo actuar suficientemente rápido". (Siempre para atrapar o escupir el pedazo).

HIPOTIROIDISMO: (Paciencia) Resentir: "Quiero que el tiempo pase lentamente." Puede estropearse por una situación demasiado larga en el tiempo. P.ej. A alguien le dicen que a su madre le queda poco tiempo de vida, quiere automáticamente que el tiempo pase más lento. También una persona que lleve mal el hacerse mayor (esto último sería 4ª etapa, ya se verá).

Glándula tiroides:
Es una glándula ricamente vascularizada de alrededor de 30 gramos con forma de mariposa situada debajo de la laringe.

Funciones principales:
- Secreta las hormonas tiroideas t3 y t4 que regulan y aceleran la actividad metabólica, el crecimiento y el desarrollo del organismo. Su secreción se rige por la concentración de yodo en sangre y por la TSH.
- Secreta asimismo la calcitonina que actúa a nivel de la matriz ósea.

La tiroides secreta las hormonas tiroideas e interviene en el metabolismo, es decir que estas hormonas van a regular, van a ralentizar o acelerar, hay un rol ligado al tiempo en relación al metabolismo, y esta regulación va a tener que ver con el crecimiento y desarrollo del organismo, pero vamos a decir que es una regulación que se escribe en el tiempo.

Louise L. Hay:
Causa probable: Humillación. «Nunca puedo hacer lo que deseo. ¿Cuándo llegará mi turno?»
Nuevo modelo mental: Trasciendo viejas limitaciones y me permito expresarme libre y creativamente.

LISA BOURBEAU

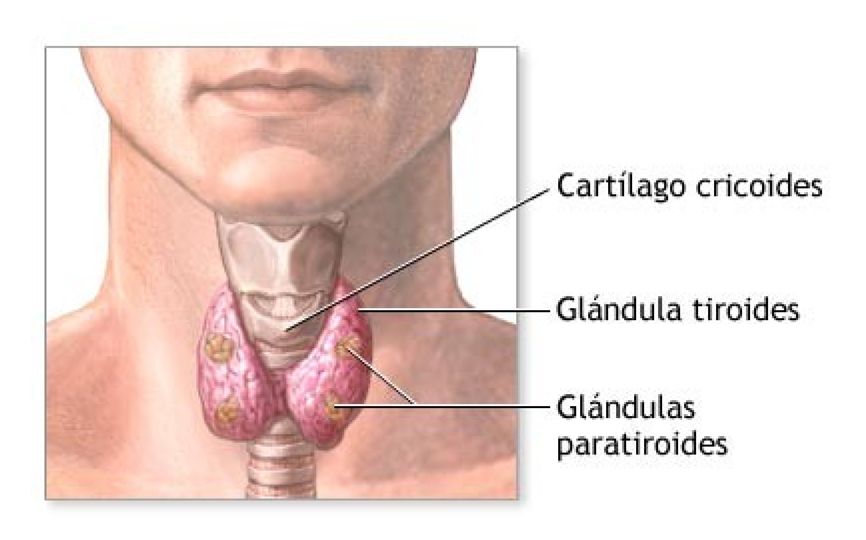
BLOQUEO FÍSICO: La glándula tiroides tiene la forma de un escudo y esta situada en la base del cuello. Las hormonas segregadas por ella tiene una función importante en diferentes niveles del cuerpo y sus problemas se relacionan con el HIPERTIROIDISMO o el HIPOTIROIDISMO.

BLOQUEO EMOCIONAL: La glándula tiroides une al cuerpo humano con el chakra de la garganta. Este está unido a la energía de la voluntad, la capacidad de tomar decisiones para manifestar nuestras necesidades, es decir, crear nuestra vida según nuestras verdaderas necesidades. Es así como crecemos como individuos. Este chakra está relacionado directamente con el chakra sacro, que se encuentra al nivel de los órganos genitales. Debido a que estos centros de energía están conectados entre sí, todo problema en la zona de uno de ellos significa que existe un problema en la zona del otro.
En el caso de la persona que sufre una hiperactividad de la glándula tiroides (hipertiroidismo), su cuerpo le dice que está demasiado metida en la acción; desea moderar y crear su vida, pero no se lo permite: se cree obligada a crear la de todos sus seres queridos. Esta persona no dedica tiempo a averiguar sus propias necesidades antes de pasar a la acción. A menudo, la persona hiperactiva busca probar algo a alguien o hacer que la amen. Se exige demasiado y les exige demasiado a los demás. Suele tener miedo de no poder actuar lo suficientemente rápido, de tener las manos atadas. Según ella, hay que "actuar rápido". Sus acciones no se basan en la motivación adecuada, ni en sus verdaderas necesidades. También es el tipo de persona que puede decir lo que sea, incluso mentir, para hacer que las cosas se muevan. En el caso de la persona que sufre por una falta de actividad de la glándula tiroides (hipotiroidismo), su cuerpo le dice que desea pasar a la acción , que no hace las demandas suficientes para obtener lo que quiere en lo más profundo de sí. Está segura de no ser suficientemente rápida para lograr lo que quiere. No está en contacto suficiente con su "yo quiero".
Estas dos palabritas detentan un gran poder creador; ayudan a poner en movimiento lo necesario para manifestar lo que queremos. Además, se dice que este chakra es la entrada a la abundancia. ¿Por qué? Porque al escuchar nuestras verdaderas necesidades honramos a nuestro YO SOY y cuando éste se encuentra verdaderamente en armonía, el ser humano sólo puede vivir en la abundancia en todos los niveles: felicidad, salud, amor, dinero, etc.

BLOQUEO MENTAL: Si tu glándula tiroides está demasiado activa, recibes un mensaje importante para que te moderes y dediques un tiempo a averiguar lo que realmente quieres para crear la vida que te gustaría. No creas que debes actuar siempre para ser importante, reconocido o querido. Tampoco creas que todo es urgente. Cuando recuperes tu ritmo natural, de acuerdo con tus verdaderas necesidades, todos los que te rodean se sentirán todavía más complacidos. Como ésta es la glándula del crecimiento, si utilizas tu "yo quiero" sólo según tus necesidades, crecerás mucho más al nivel del alma y te darás cuenta así de lo que viniste a hacer sobre la Tierra.

Si tu glándula tiroides no es lo suficientemente activa, date cuenta de que sólo tú puedes llevarla de nuevo a su estado natural. No te favorece creer que no puedes crear tu vida y que no debes pedir. También ha llegado el momento de que dejes de creer que no tienes derecho a hacer lo que quieres. Aun cuando en tu niñez hayas aprendido a tener miedo a pedir, tu cuerpo te dice que ahora puedes dejar ese miedo atrás. Quizás tengas que realizar un proceso de perdón hacia la persona o personas que pudieron haberte perjudicado en sus acciones o sus gestos, o que te hicieron creer que no podías hacer gran cosa por ti mismo. Date cuenta de que estas personas vinieron a tu vida para mostrarte lo que debías aprender, es decir, sobreponerte al miedo a demostrar tu propia voluntad de crear.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.





TIROIDES Canales excretores.

Conflicto: Miedo impotente. No poder actuar lo suficientemente rápido, de tener las manos atadas, de no poder actuar frente a algo que urge.
Resentir: "Hay que hacer algo y nadie hace nada".

Conflicto: Miedo frontal frente a un peligro, un ataque, con un componente de no poder dar la alerta, o de indignarse, pero quedándose en el territorio cuando llega el peligro.
Resentir: "Hay que hacer algo rápido y no lo consigo, y hay tanto que hacer...".

Conflicto: Esperar siempre al último momento para hacer algo y darse cuenta entonces de que no lo conseguiremos, quizás nunca. Miedo a afrontar los problemas. Miedo a tener que luchar y sentirse impotente.
Resentir: "No se pueden superar los obstáculos".
Nódulos calientes: Dentro de una sensibilidad social: "Hay urgencia en actuar, pero nadie hace nada".
Nódulos fríos: Dentro de una noción de peligro, de miedo: Noción de estar estrangulado (cordón umbilical, llevar corbata...)
Asociadas con el tiempo: "No actúo lo suficientemente rápido".

Tiroides, cáncer: Por hipercalcitonina.
A nivel biológico: "Deseo tener los huesos muy sólidos".
Resentir: "No me siento lo suficientemente sólido a nivel de mi estructura". Necesito ser fuerte, necesito que me sostengan, pero no tengo a nadie que lo haga". "Necesito apoyo y no lo tengo".

TOBILLO

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Ver. Esguince.

Conflicto: Desvalorización en la dirección que tomo o que no tomo. Conflicto de indecisión. Desvalorización por no poder correr, bailar o guardar el equilibrio
Resentir: "No estoy tomando el buen camino".

Diccionario Jacques Martel:
Torcedura Frecuentemente relacionada con una situación en la cual resisto, sintiéndome inquieto y teniendo necesidad de aumentar mi apertura y mi flexibilidad.

Diccionario Jacques Martel:
Los tobillos: Mi flexibilidad en las nuevas direcciones del futuro.

Louise L. Hay:
Causa probable: Inflexibilidad y culpa. Los tobillos representan la capacidad de recibir placer.
Nuevo modelo mental: Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.

TOBILLO, Esguince

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Ligamento lateral externo:
a) Cuando hay dolor anterior, está relacionado con la vesícula biliar, son... "rencores, injusticias, vergüenzas, cólera reprimida"
b) Cuando el dolor es posterior, está relacionado con la vejiga, es una historia de territorio (como el dedo pequeño del pie).

Ligamento lateral interno:
Se produce un movimiento de eversión, se relaciona con el bazo y el páncreas.
- Páncreas: "La dulzura en relación a los hijos".
- Bazo: "La preocupación, en relación a los hijos".

Diccionario Jacques Martel:
Torcedura Frecuentemente relacionada con una situación en la cual resisto, sintiéndome inquieto y teniendo necesidad de aumentar mi apertura y mi flexibilidad.
Diccionario Jacques Martel:
Los tobillos: Mi flexibilidad en las nuevas direcciones del futuro.

Tobillos:

Louise L. Hay:
Causa probable: Inflexibilidad y culpa. Los tobillos representan la capacidad de recibir placer.
Nuevo modelo mental: Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.

Torcedura:

Louise L. Hay:
Causa probable: Ira y resistencia. No querer avanzar en cierta dirección en la vida.
Nuevo modelo mental: Confío en que el proceso de la vida sólo me lleva a mi mayor bien. Estoy en paz.

ESGUINCE (Significado) – Tensión mental que no se puede soportar por más tiempo. Hacer cosas que no nos gustan hacer. Circunstancias que nos crean tensión. Ir en dirección equivocada. Pisar terreno delicado poco seguro, mentalmente perturbador. SOLUCIÓN POSIBLE: Liberar tensión. No engañarse. Seguir el objetivo de tu alma.

TORTÍCOLIS

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Conflicto de contrariedad en la acción. Querer girar la cabeza para ver a alguien pero tenerlo prohibido moralmente. Querer mirar y no hacerlo. Una parte de mí quiere ir hacia delante, otra parte hacia atrás, o echarse a un lado.
Resentir: "No puedo mirar hacia dos lados a la vez".
Distonía = amor prohibido.
Espasmódica = Los músculos no sostienen la cabeza, no sentir apoyo en algún enfrentamiento.

Tortículis, falta de flexibilidad en nuestras opiniones y forma de ver la vida, rigidez de pensamiento. Terquedad.

Diccionario Jacques Martel:
Torticolis Frecuente relacionado con uno o lados (aspectos) de una situación que evito ver o que quiero huir.
Diccionario Jacques Martel:
El cuello: Mi flexibilidad, mi capacidad para ver varios lados de las situaciones de la vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Negativa a ver otros aspectos de un asunto. Terquedad, inflexibilidad.
Nuevo modelo mental: Con flexibilidad y naturalidad veo todos los aspectos de un problema. Hay innumerables maneras de ver y de hacer las cosas. Estoy a salvo.

TOS

Resentir: "Algo me irrita". "El otro está en mi interior". "No tengo derecho a expresarme con fuerza".
Tos seca: Rechazo al intruso, al extranjero, a la autoridad. No aceptación de... no soportar... rechazar... (humo del cigarro, los otros, coacción en su espacio, intercambios)

La crisis **persistente de tos**, en realidad es un deseo de ladrar al mundo, deseos que ser escuchado y tenido en cuenta.

Louise L. Hay:
Causa probable: Deseo de ladrarle al mundo. « ¡Mírenme! ¡Escúchenme!»
Nuevo modelo mental: Todos se fijan en mí y me valoran de la forma más positiva. Soy una persona amada.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: La definición que sigue se aplica a una tos sin causa aparente, y no a una provocada por una enfermedad.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona con tos más o menos constante, pero sin causa aparente, es del tipo que se irrita fácilmente. Tiene un crítico interior muy activo. Su cuerpo le dice que su corazón desea más tolerancia, sobre todo hacia sí misma. Aunque la irritación provenga de una situación o de una persona externa, ésta desencadena en ella un proceso de crítica hacia sí misma.
El estornudo tiene relación con lo que procede del exterior, y la tos con lo que sucede en el interior.

BLOQUEO MENTAL: Cada vez que toses sin causa aparente, dedica un momento a detenerte y a observar qué ha sucedido en tus pensamientos. Todo pasa de manera rápida y tan automática en ti, que eres inconsciente del número de veces que te criticas o que no te aceptas como eres. Esto te impide aspirar bien la vida y vivirla tan plenamente como tú deseas. No eres lo que crees ser... eres mucho más que eso. En el momento en que tomes conciencia de una irritación interior, sé tolerante contigo mismo de la forma en que quisieras que los demás lo fueran.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

TOXICIDAD

Conflicto: Que tomen el pelo a la familia (por ejemplo en herencias). Que te engañe un padre, un hermano (noción de envenenamiento). Los lazos de sangre se resienten como envenenados.

Diccionario Jacques Martel:
Envenenamiento Debo preguntarme: ¿Qué o quién me está envenenando la existencia?

Envenenamiento por alimentos:

Louise L. Hay:
Causa probable: Permitir que otros asuman el control. Sentimiento de indefensión.
Nuevo modelo mental: Poseo la fuerza, el poder y la habilidad para digerir todo lo que se me presente en el camino.

TRASTORNOS DE COMPORTAMIENTO DE 1ª ETAPA

Tronco cerebral: 1ª Etapa (Supervivencia)

Desorientación

Conflicto: Constelación a nivel de tronco cerebral. Supervivencia.

IZUIERDA	DERECHA
Túbulos colectores del riñón izquierdo	Túbulos colectores del riñón derecho
Intestino delgado Íleon	Intestino delgado anterior Jejunum
Intestino ciego con intestino grueso y parte proximal del colon transversal.	Duodeno
Intestino grueso descendente con distal del colon transversal.	Páncreasa Hígado
Núcleo del nervio acústico izquierdo	Núcleo del nervio acústico derecho
Recto signoide	Hígado / Estómago
Epitelio cilíndrico interior (submucoso) de los islotes profundos de la mucosa rectal, con epitelio intestinal; epitelio cilíndrico de la mucosa de la vejiga, solo en el llamado trígono vesical, entre las desembocaduras uretrales y la salida de la uretra. Prepucio del pene con glándulas.	Esófago 1/3 inferior Alvéolos pulmonares.
Faringe (garganta) izquierda.	Faringe (garganta) derecha.
Mucosa del cuerpo del útero (izquierda) mucosa de las trompas de falopio (izquierda) y próstata (izquierda)	Mucosa del cuerpo del útero (derecha) mucosa de las trompas de falopio (derecha) y próstata (derecha)

Ejemplos:

1. Persona con miedo a la carencia (**hígado**) está a la derecha y le hacen una mala jugada (**colon**) está a la izquierda. Puede hacer una constelación de **Consternación**, está embrutecida tiene dos conflictos arcaicos activos. La finalidad de esta constelación es asegurar la subsistencia.

2. Miedo a la muerte (**alvéolos**) derecha, y se le suma un miedo a la pérdida (**gónadas**) izquierda. También puede hacer una **consternación**. Por ejemplo en guerras o conflictos donde la vida está en juego.

3. Personas que tienen conflictos de Pulmón y Riñón, o de Riñón e Hígado. Esta persona se va a desorientar en el espacio.

4. Afectación de **Riñón** y **Tiroides**. Esto provocará **desorientación espacio-temporal**. Si es la **Tiroides** y otro **relé** será simplemente **desorientación temporal**.

5. Conflictos de vegetaciones: Son personas que exageran los detalles de pequeños problemas.

6. Cuando hay un conflicto de pérdida (gónadas) se puede constelar mediante exageraciones (alucinaciones) cuya finalidad es trascender la situación conflictiva y hacerla más llevadera.

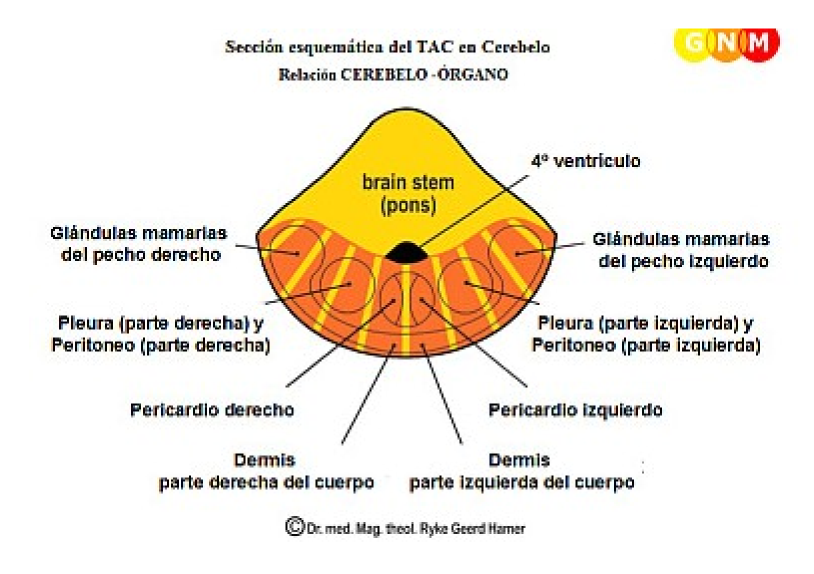
TRASTORNOS DE COMPORTAMIENTO DE 2ª ETAPA

Cerebelo: 2ª Etapa (Protección).

La persona puede sentirse agredida en un primer instante y se quiere proteger, hay un segundo bioshock en el que también se siente agredida, amenazada. La persona puede hacer un caparazón psíquico, la persona se puede colocar en un vacío emocional, será fría e insensible. Nos podemos encontrar a criminales, pedófilos, gente que se dedica a hacer daño sin ton ni son. Cuanto más son agredidos más se convierten en insensibles.

Conflicto: El sentido biológico es de supervivencia.
Resentir: "Me protejo para no ser agredido".

Una buena terapia serán las **metáforas**. Porqué una manera de disociar a una persona que ya está disociada son las metáforas. Luego habrá que reconectarlas a la realidad. Las técnicas de PNL son muy interesantes en esta terapia.
Otra terapia muy útil es la del teatro o la película: Los dos observamos la escena y la comentamos. Preguntamos cosas como ¿Que crees que siente el protagonista? Buscamos un recurso y lo integramos en la película.



TRASTORNOS DE COMPORTAMIENTO DE 3ª ETAPA

Médula cerebral: 3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Son conflictos de desvalorización y movimiento, se expresarán en **Megalomanías**, conflicto de grandiosidad, o en **conflictos de dirección** que dará personas con falta de personalidad o con múltiples personalidades no válidas (desvalorizadas).
Resentir: "No quiero ser más desvalorizado".

Los valores y las creencias dominan a estas personas y se comportan de manera que puedan realizar lo que piensan. Son personas que van a utilizar a los demás para su propia gloria. Es totalmente imposible que vean sus propios defectos porque serían demasiado insoportables para ellos. Rehúsan cualquier cuestionamiento.

El **megalómano** está obligado a tener buena opinión de sí mismo. Son personas que detestan que les tomen fotos o que los filmen. Acostumbran a tener un conflicto de desvalorización estética. Cuando se ven en una foto o en el espejo se asustan.

También en esta etapa está el **conflicto de dirección**, que tiene que ver con las **glándulas suprarrenales**. Son personas que sienten por ejemplo, que han tomado una mala dirección en el trabajo y con la mujer que han escogido. Son personas que en terapia hablan y hablan para asegurarse de que las entiendes y que no te equivoques de dirección. Hacen varias terapias, siguen varias religiones y varios maestros, así se aseguran de no equivocarse. Una forma de tratarlos es asociados a cada una de estas personalidades. Pretendemos que encuentren un punto en común para unirse y tomar una dirección.

Las personas con conflictos de 3ª etapa, suelen ser personas que o se ven demasiado o se ven poco. O pisan fuerte por donde pasan (megalomanía) o pasan como un fantasma sin molestar (conflicto de dirección).

TRASTORNOS DE COMPORTAMIENTO DE 4ª ETAPA

Corteza cerebral: 4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Diversos conflictos:

a) **Depresión maníaco-depresiva:** Son conflictos de **territorio** en ambos hemisferios. Según el grado o el tipo de conflicto aparecerán la depresión o la fase maníaca. La manía se presenta en relés del hemisferio izquierdo y la depresión en los del derecho. Una gran masa conflictual puede hacer que el individuo tenga levitaciones (delirios, imaginar su muerte, su propio entierro)

b) **Constelación de flotar:** No tocar de pies en el suelo. Es una constelación de **bronquios** y **laringe** y es muy protectora. Es mejor no tocarla a nivel terapéutico. Personas que se encuentran felices y con cierta euforia.

c) **Bio-maníacas**: Constelación entre el **Recto** (**identidad**) y la **Orina** (**territorio**). Personas que presentan a menudo conductas agresivas (sobretodo si hay predominio del hemisferio izquierdo o de identidad)

d) **Constelación de Autista en la corteza**: Se presenta entre dos relés, el de **pánico** (**laringe**, hemisferio izquierdo) y **contrariedad en el territorio** (**vesícula biliar**, derecho) o los brazos de la madre.

e) **Constelación paranoica**: Como por ejemplo alucinaciones auditivas (personas que están hartas de recibir información). Están formadas por constelaciones entre dos conflictos localizados en el **mesencéfalo** y **la corteza**.

e2) **Constelación persecutoria**: Formada por dos relés en la parte **occipital** de la corteza, **miedo a lo desconocido** y **miedo a lo que viene sin saber qué**.

f) **Constelación de timidez extrema y ansiedad**: Suelen tener relés cerebrales en la **parte frontal (miedo al porvenir)**. Estas constelaciones pueden proteger cánceres linfáticos.

g) **Constelación de hiperactividad**: Hay que buscar problemática con los padres. Normalmente es muy maniático y el relé afectado está en el **hemisferio femenino** (izquierdo).

h) **Constelación bulímica**: Formada por dos relés situados en el **mesencéfalo izquierdo** (**rechazo, asco, repugnancia**, de gran importancia protectora en la vida) y la **corteza derecha del territorio**.

TRASTORNOS TALÁMICOS. DESCARRILAMIENTO METABÓLICO

4ª Etapa (Relación).

Trastornos del tálamo localizados centralmente, el que integra un amplio rango de información cortical y subcortical. Las manifestaciones incluyen pérdida sensorial, trastornos del movimiento; ataxia, síndromes dolorosos, trastornos visuales, una variedad de condiciones neuroquirúrgicas, y coma. Entre las etiologías relativamente comunes se incluyen trastornos cerebrovasculares; trauma craneocerebral; neoplasias CEREBRALES; HIPOXIA CEREBRAL; hemorragias intracraneales; y procesos infecciosos

Conflicto: Resignación extrema.
Resentir: "Mejor estuviera muerto".

TRAUMA MENTAL

Un trauma mental es un acontecimiento demasiado difícil para el espíritu y para el corazón, demasiado horrible, inhumano, monstruoso, que nuestras estructuras mentales, individuales y colectivas no logran digerir.

Hay un sinfín de legados familiares invisibles con aspectos de enfermedades, accidentes, episodios psicóticos u otros, tantos como maneras de señalar la fragilidad de un aniversario, de los duelos no realizados, o de los traumas no asimilados, no verbalizados.

El no decir una cosa ("por tu bien") es un mal que golpea precisamente a los que hemos querido proteger.

Celebraciones de derrotas son duelos sin fin, traumas elegidos en cultos nacionales, en vendettas familiares, nacionales y culturales, se convierten en baños de sangre que el nacionalismo no consigue detener.

TRAUMATISMO CEREBRAL

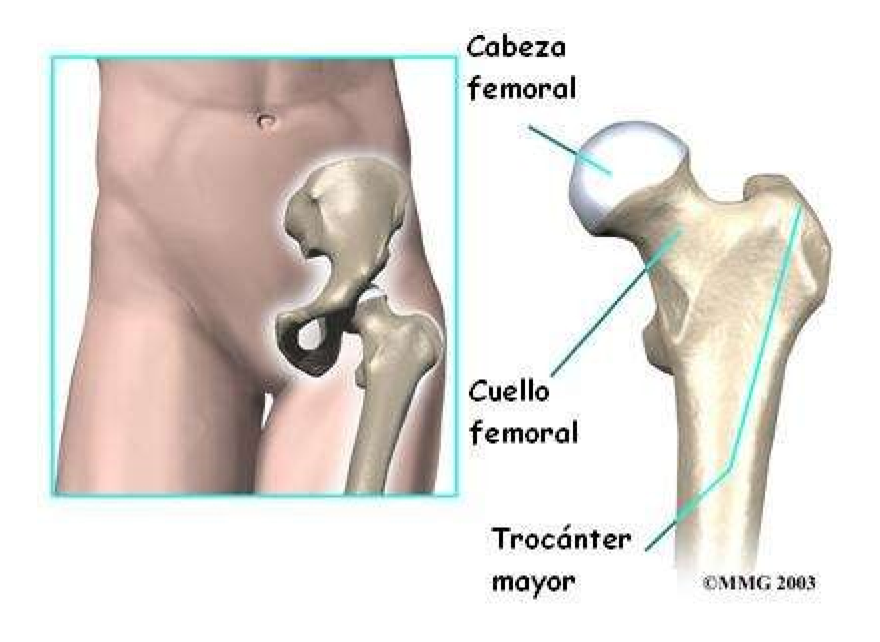
3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

Conflicto: Dar vueltas en círculo ante un conflicto.

TROCÁNTER MAYOR

El trocánter mayor es la gran protuberancia en el exterior del extremo superior del fémur. Esta protuberancia es el punto en el que los grandes músculos de las nalgas que mueven la cadera conectan con el fémur. El glúteo mayor es el más grande de estos músculos y se inserta más abajo en el fémur.

Conflicto: Conflicto de oposición (como en la cabeza del fémur) pero con el siguiente matiz: Un hombre siempre es el líder en el colegio. En la facultad, las chicas son tan fuertes como él, no capitula, no cede, pero huye antes de capitular.



TROFOBLASTOMA (Cáncer de placenta)

Conflicto: Proteger al hijo.
1) Una persona que nace tras dos o tres hermanos muertos (su placenta debe de ser mayor para protegerlo más).
2) No estar segura de llevar el embarazo hasta el final.
3) Yo estoy lista para el alojo, pero la casa está vacia, yo acojo, pero mi marido no desea un hijo. (Esto también causa embarazos nerviosos).

TROMBOCITOSIS

Ver. Plaquetas.

TROMBOSIS

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

La **trombosis** es un coágulo en el interior de un vaso sanguíneo y uno de los causantes de un infarto agudo de miocardio. También se denomina así al propio proceso patológico, en el cual, un agregado de plaquetas o fibrina ocluye un vaso sanguíneo.

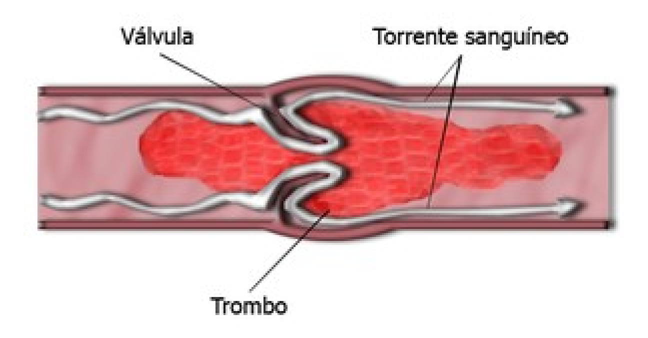
Trombosis: Venas que se taponan y hay que limpiar.

Conflicto: H
Resentir: "Me siento ahogado en esta familia". "Hay demasiadas cosas que limpiar en esta familia". "Te cansas de limpiar y la mierda tapona las venas".

Trombopenia:
Conflicto: Cohesión del clan.
Resentir: "Soy incapaz de cohesionar el clan". "No soy capaz de luchar".

Trombosis coronaria:

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de soledad y miedo. «No sirvo. No hago lo suficiente. Jamás lo lograré.»
Nuevo modelo mental: Soy uno con la totalidad de la vida. El Universo me apoya totalmente. Todo está bien.



LA TROMPA DE EUSTAQUIO

1ª Etapa (Supervivencia) = Atrapar el sonido
2ª Etapa (Protección) = Proteger el interior del oído.

Une el oído medio con la boca, se llama conducto Faringo-timpánico. El revestimiento es una capa mucosa. Este canal normalmente está cerrado y se abre cada 15 o 20 minutos.

Parte muscular:
Conflicto:
1ª Etapa: Sentir miedo por el oído medio y lo que contiene, por ello se mantiene cerrado.
2ª Etapa: Conflicto de tener miedo de hacer daño a alguien, percibido por el oído (por ejemplo, la voz de mamá).
3ª Etapa: Miedo a acercarse a mamá. "Me protejo del miedo de mi madre que me quiere proteger".

Mucosa:
Conflicto:
a) Conflicto de territorio. Conflicto de cambio de presión en la atmósfera.
b) Conflicto arcaico de pedazo.
Oído derecho = "El amor de la madre".
Oído izquierdo = "Estar agobiado por las informaciones" que tengo que escuchar".
Resentir: "No quiero que cambie la atmósfera". "Rechazo los conflictos, las disputas". "No soporto las tormentas, las discusiones". "Protejo a mi oído del conflicto de cambio de atmósfera". "No consigo tragar la información vital, nutricional" (Este canal siempre está cerrado, excepto cuando tragamos).

La **palabra clave** es: Tormenta. La situación ambiental en el entorno genera presiones. Sentido biológico: "Para protegerme de una presión que no soporto o que no quiero que cambie, pongo obstáculos (inflamación, mucosidad…)". La presión puede ser real o simbólica.
Oído derecho: "No poder atrapar la información deseada".
Oído izquierdo: "No poder liberarse de una información no deseada".

Cuando no podemos atrapar o liberarnos de una información se produce una congestión y se bloquea el sistema.

Si duermo del lado derecho, queda arriba el oído izquierdo – Asociado al peligro.
Si duermo del lado izquierdo, queda arriba el oído derecho – Asociado a lo que quiero oír.

¿Qué hay en el interior del oído? à la voz de la madre; mi padre me chilla y no quiero oírlo; mi padre me da siempre los mismos consejos y estoy harto. Cuando duele la trompa está cerrada.

C- Hay dos conflictos en la trompa de Eustaquio: uno localizado en *el cerebelo* y otro en *el tronco cerebral*.

Primer conflicto- La parte que está en el tronco, la arcaica, corresponde al conflicto "yo quiero hacerme con el pedazo auditivo". Por ejemplo, una niñita que está gordita, quiere hacerse con un trozo de chocolate, y su mama le dice: "no, no, estas demasiado gorda, no puedes comer chocolate". Pero ella quiere cogerlo. Tendrá derecho a coger un trozo de chocolate, pastel, caramelos, cuando oiga la voz de su madre que le dará permiso para ello. Por lo tanto, quiero hacerme con el pedazo auditivo. O bien "espero divertirme mucho en un aniversario, pero mi madre ha dicho: - solo podrás ir si te doy permiso para ello-, -o si tu padre te da permiso-, -o si has estado aplicada en la escuela-". Por lo tanto es *"quiero hacerme con el pedazo de placer" (Es Arcaico, 1er nivel).* Es lo mismo que las amígdalas, que las vegetaciones, solo que con las amígdalas estamos en una tonalidad digestiva y con las vegetaciones, en una tonalidad respiratoria. Los niños están a menudo en este conflicto "quiero hacerme con esto…", y esto se les puede escapar. Los padres, involuntariamente, muy a menudo hacen chantaje, y esto angustia al niño.

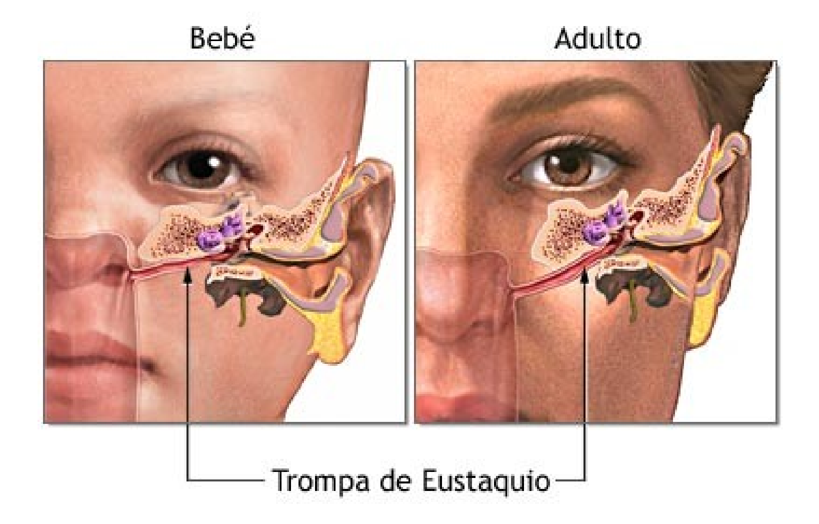
Segundo conflicto, a nivel del oído, "quiero guardar armonía en mi oído".

Función:

- Regular las presiones externas (aviones, montañas…)

Patologías que la afectan:

- Resfriado común.
- Otitis media crónica. "No quiero que cambie la atmósfera" o "No soporto el ambiente".
- Rinitis.
- Hipertrofias adenoideas.
- Alteraciones del tabique.



TROMPAS DE FALOPIO

Conflicto: Aspecto sucio sobre la sexualidad.
Resentir: "No puedo aceptar una relación sexual".

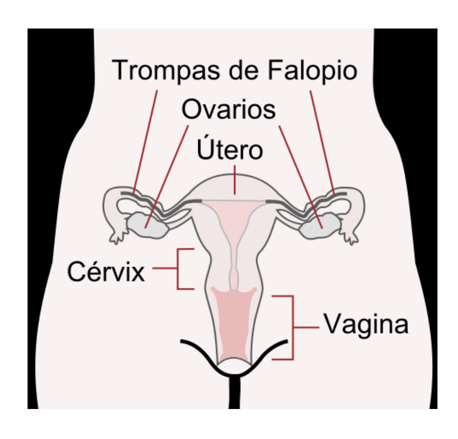
LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: El problema más común es la obstrucción de una o las dos trompas.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como las trompas son el lugar donde el óvulo se encuentra con el espermatozoide para crear un hijo, un problema aquí indica que la mujer bloquea el enlace entre sus principios femenino y masculino. Por lo tanto, le resulta difícil crear su vida como lo desea y relacionarse con los hombres.

BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te dice que es el momento de que te abras más a las ideas que recibes y de que realices acciones para crear tu vida sin sentirte culpable. De este modo, te abrirás más a lo que el hombre puede aportarle a tu vida. Esos miedos, que hacen que te cierres, no te benefician.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas.



LAS TROMPAS UTERINAS

1ª Etapa (Supervivencia) (mucosa)
3ª Etapa (Movimiento, Valoración) (muscular)

Conductos que conectan los ovarios al útero y la matriz y es donde tiene lugar la fecundación. Hay 2 etapas: La muscular (3ª) y la mucosa (1ª)

Conflicto: Guarrada vivida a nivel sexual (violación, intercambio de insultos a nivel sexual muy fuerte, transgeneracional, una mujer que se enamora del marido de una amiga o Directora de una fábrica se entera que uno de sus empleados principales fue encontrado con chicas menores de dad. Para deshacerse de él tiene que pagar además indemnización.).
Resentir: "No puedo aceptar una relación sexual porqué está vinculada a algo demasiado insoportable".

Ejemplos:
- Diferencias violentas con una persona del otro sexo, intercambio de insultos groseros.
- Violación o relación sexual vivida con violencia.
- Agresión de tipo sexual: obsesión de quedarse embarazada.
- Memoria de incesto o violación en la línea familiar.

TUBERCULOSIS

La **tuberculosis** (abreviada **TBC** o **TB**), llamada antiguamente **tisis** es una infección bacteriana contagiosa que compromete principalmente los pulmones, pero puede propagarse a otros órganos. Según Hamer son las que pueden destruir los tumores pulmonares y intestinales.

Conflicto: Delimitación del territorio. Invasión del territorio.

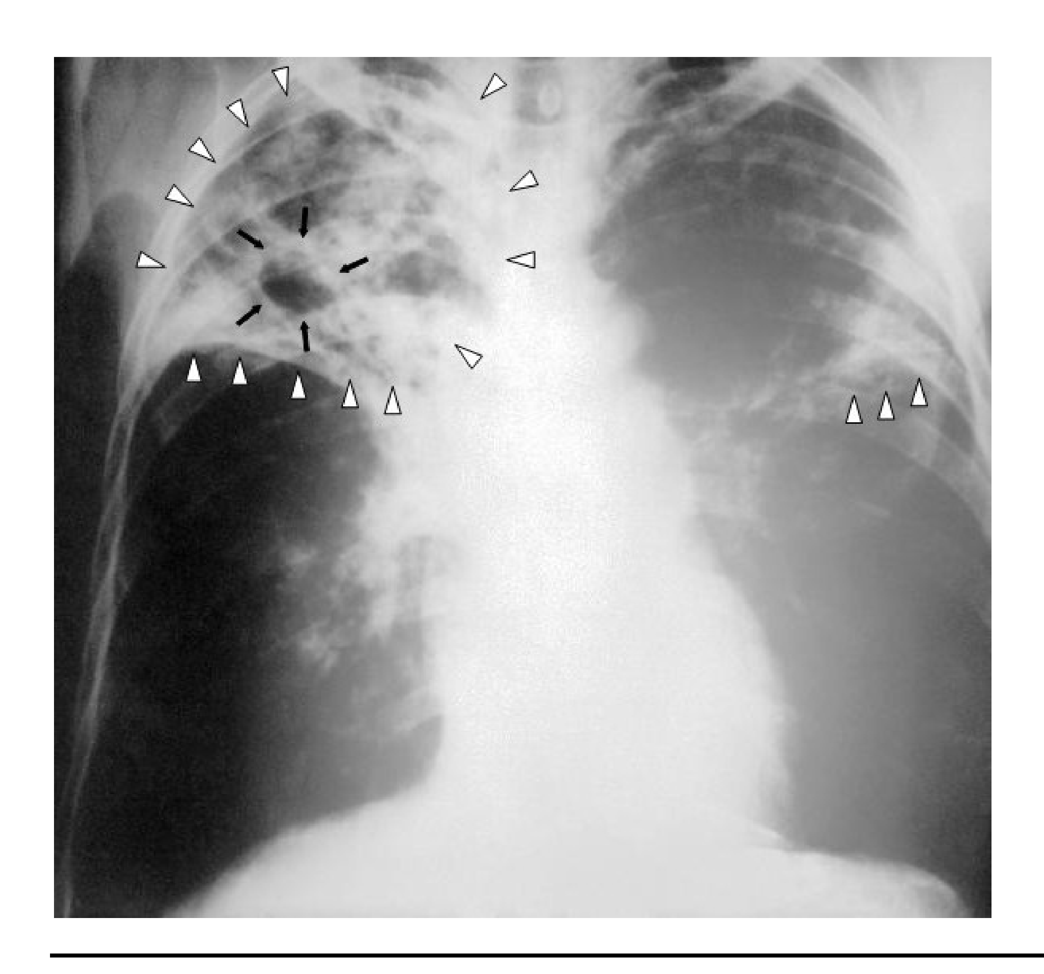
Louise L. Hay:
Causa probable: Egoísmo que carcome. Posesividad. Pensamientos crueles. Deseo de venganza.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo; así me creo un mundo dichoso y en paz para vivir.

TUBERCULOSIS CROMOTERAPIA:

Descripción: Contrariamente a lo que se pensaba, a partir de los 90s la tuberculosis ha vuelto a brotar con nuevas fuerzas, pese a que era una enfermedad prácticamente controlada desde los años cincuenta.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Aplique un masaje a los pulmones y la zona torácica, prestando también atención al hígado y los riñones, sin olvidar las glándulas tiroides y pituitaria, el páncreas, las suprarrenales, el bazo, los ovarios o la próstata.



TUMOR CEREBRAL

Ver. Cerebro tumor.

Resentir: "He de encontrar en mi cabeza una solución más allá de mis posibilidades intelectuales habituales". "Necesito un soporte para encontrar una solución intelectual satisfactoria".

Louise L. Hay:
Causa probable: Informatización incorrecta de las creencias. Obstinación. Negarse a cambiar las viejas pautas. Viejas heridas y disgustos que se siguen alimentando. Remordimiento
Nuevo modelo mental: Me resulta fácil reprogramar el ordenador de mi mente. Toda la vida es cambio y mi mente es siempre nueva. Con amor libero el pasado y vuelvo mi atención a este nuevo día. Todo está bien.

TUMOR Cresta ilíaca

Conflicto: Hacer el sexo es peligroso.

TUMORES

Son falsos crecimientos. Si a una ostra le entra un granito de arena, para protegerse lo rodea de un revestimiento duro y brillante. Somos nosotros quienes lo llamamos «perla» y lo consideramos hermoso.
Si nos encarnizamos con una vieja herida, la cultivamos y no la dejamos cicatrizar, con el tiempo se convertirá en un tumor.
Es como pasar una vieja película. Y creo que la razón de que las mujeres tengan tantos tumores en el útero es que se centran en un golpe emocional que ha afectado a su feminidad y lo cultivan. Es lo que yo llamo el síndrome de «Él me ha dañado.»

El hecho de que una relación se acabe no significa que nada ande mal en mí, ni disminuye mi valor intrínseco.
Lo que importa no es lo que sucede, sino cómo reaccionamos ante ello. Cada uno es responsable en un ciento por ciento de sus experiencias. ¿Qué creencias sobre usted mismo necesita cambiar para atraer a su ámbito vital formas de comportamiento que expresen más amor? (por Louise L Hay.) tomado del capitulo 14, del Libro Usted puede Sanar su Vida.
«Con amor escucho los mensajes de mi cuerpo.-
Estoy convencida de que nosotros mismos creamos todo lo que llamamos «enfermedad». El cuerpo, como todo en la vida, es un espejo de nuestras ideas y creencias. El cuerpo está siempre hablándonos; sólo falta que nos molestemos en escucharlo. Cada célula de su cuerpo responde a cada una de las cosas que usted piensa y a cada palabra que dice.
Cuando un modo de hablar y de pensar se hace continuo, termina expresándose en comportamientos y posturas corporales, en formas de estar y de «mal estar». La persona que tiene continuamente un gesto ceñudo no se lo creó teniendo ideas alegres ni sentimientos de amor. La cara y el cuerpo de los ancianos muestra con toda claridad la forma en que han pensado durante toda una vida. ¿Qué cara tendrá usted a los ochenta años?
En este capítulo no sólo incluyo mi lista de «modelos mentales probables» que crean enfermedades en el cuerpo, sino también los «nuevos modelos o afirmaciones mentales» que se han de usar para crear salud, y que ya aparecieron en mi libro Curar el cuerpo. Además de estas breves enumeraciones, me detendré en algunas de las afecciones más comunes, para darles una idea de cómo nos creamos estos problemas.
No todos los equivalentes mentales son válidos en un ciento por ciento para todos. Sin embargo, nos servirán como punto de referencia para comenzar a buscar la causa de la enfermedad. En Estados Unidos muchas personas que trabajan en el campo de las terapias alternativas usan mi libro Curar el cuerpo en su trabajo cotidiano, y encuentran que las causas mentales explican entre un noventa y un noventa y cinco por ciento de los casos.

QUISTES – TUMORES (Significado) – Pautas y actitudes mentales acumuladas por largo tiempo. Esquemas mentales fijos. SOLUCIÓN POSIBLE: Reconocer la pauta y actitud negativa, transformarla día a día. Estar abierto a nuevas realidades.

TUMORES CRANEALES

Conflicto: Relacionados con las preocupaciones obsesivas.

U

ÚLCERA

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Convicción de no valer lo suficiente. ¿Qué te carcome?
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Estoy en paz y tranquilo. Todo está bien.

ÚLCERAS

No son más que miedo, un miedo tremendo de «no servir para». Tenemos miedo de no ser lo que quieren nuestros padres o de no contentar a nuestro jefe. No podemos tragarnos tal como somos, y nos desgarramos las entrañas tratando de complacer a los demás. Por más importante que sea nuestro trabajo, interiormente nuestra autoestima es bajísima, y constantemente nos acecha el miedo de que «nos descubran».
En este punto, la respuesta es el amor. La gente que se aprueba y se ama a sí misma jamás tiene úlceras. Sea dulce y bondadoso con el niño que lleva dentro, y ofrézcale todo el apoyo y estímulo que usted necesitaba cuando era pequeño.

ÚLCERAS

Las úlceras están relacionadas con el miedo y una fuerte convicción de que no vales. ¿Qué te corroe por dentro? Puede que estés reteniendo rabia y pensamientos negativos que literalmente te "pudren desde dentro".
Necesitas entrar en contacto con la fuente de tu estrés y rabia para canalizar esos sentimientos de una manera positiva.

ÚLCERAS DE ESTÓMAGO CROMOTERAPIA:

Descripción: Consulte siempre con su médico. La terapia recomendada nos auxiliará en su tratamiento.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Trate el área del estómago, riñones, hígado, glándulas suprarrenales, bazo y el colon ascendente, descendente y sigmoides.

ÚLCERA PÉPTICA

Una **úlcera péptica** es aquella que afecta la mucosa que recubre el estómago o el duodeno (la primera parte del intestino delgado). Se clasifican en úlceras gástricas y úlceras duodenales, estas últimas son mucho más frecuentes. Las úlceras pépticas pueden aparecer tanto en las mujeres como en los hombres desde la infancia hasta edades avanzadas. Se trata de una enfermedad común que afecta a una de cada 10 personas en algún momento de su vida.

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Convicción de no valer lo suficiente. Ansias de agradar.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Estoy en paz conmigo mismo. Soy un ser maravilloso.

ÚLCERAS DE ESTÓMAGO CROMOTERAPIA:

Descripción: Consulte siempre con su médico. La terapia recomendada nos auxiliará en su tratamiento.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Trate el área del estómago, riñones, hígado, glándulas suprarrenales, bazo y el colon ascendente, descendente y sigmoides.



ADAM.

ÚLCERA VARICOSA

3ª Etapa (Movimiento, Valoración)

La úlcera varicosa es una complicación severa de la mala circulación venosa. Puede ser consecuencia de las várices, insuficiencia valvular superficial, safena, perforante o profunda. Su tratamiento en base a curaciones con medicamentos especiales, tratamiento de las várices mediante escleroterapia (inyecciones), espumas esclerosantes, vendajes y medicamentos da excelentes resultados, con un rápido alivio del dolor, mejoría de la circulación y cicatrización de la úlcera

Conflicto: Afecta a las personas que se sienten manchadas, sufren un conflicto de separación y uno de desvalorización.

Úlcera:

Louise L. Hay:
Causa probable: Miedo. Convicción de no valer lo suficiente. ¿Qué te carcome?
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. Estoy en paz y tranquilo. Todo está bien.

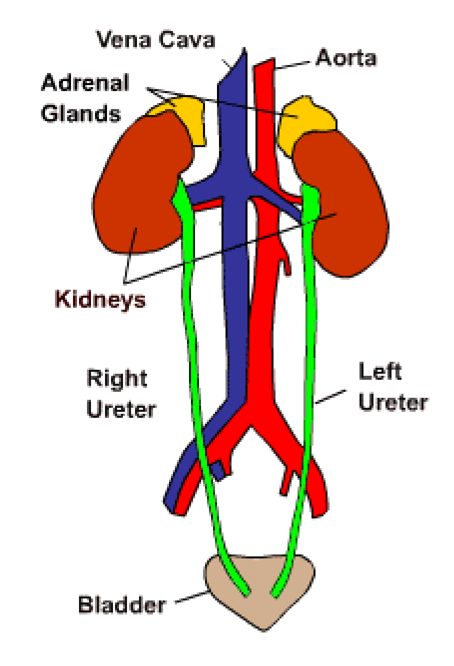


URETER

Ver. Vejiga.

Conflicto: Peligro.
Resentir: "Estoy en peligro". "Lo he perdido todo".

Mismo conflicto que para la vejiga. El matiz entre estas dos localizaciones no se conoce todavía.



URETRA

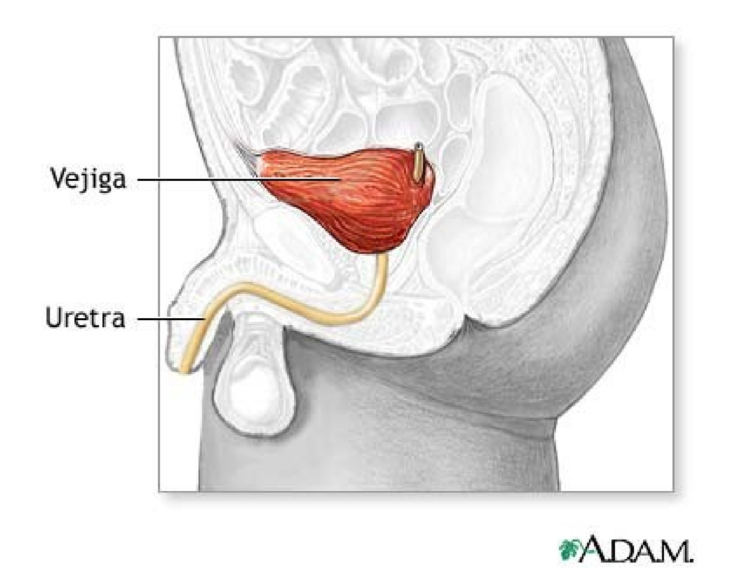
Úlcera carcinomatosa:

4ª Etapa (Relación).

No saber interiormente donde están los límites (parecido al conflicto de identidad). Conflicto de marcaje territorial. Ej: no saber a que opinión atenerse

Uretritis:

Louise L. Hay:
Causa probable: Indignación. Fastidio. Tendencia a culpar.
Nuevo modelo mental: Sólo me creo experiencias felices en mi vida.



URTICARIA

Conflicto: Conflicto central de separación que amenaza la integridad. Se añade un deseo de ser separado. Supero un conflicto de separación con repugnancia, rechazo.
Resentir: "Me arrancan...". "Me siento lejos de mis expectativas, estoy decepcionado". "Me siento rechazado". "Tengo un contacto no deseado, me irrita!". "Estoy separado del placer del contacto".

Louise L. Hay:
Causa probable: Pequeños temores ocultos. Hacer una montaña de un grano de arena.
Nuevo modelo mental: Llevo la paz a cada aspecto de mi vida.

ÚTERO

1ª Etapa (Supervivencia) 3ª Etapa (Movimiento, Valoración) y 4ª Etapa (Relación).

Cáncer y fibromas: (Seguin la intensidad conflictiva)
Conflicto: Fuera de las normas, sucio. La casa, perpetuar la especie.
Historias con la fabricación de niños:
- Embarazos que han ido mal.
- Recién nacidos que mueren.
- Un niño mal formado.
- Abortos clandestinos.
- Madres que mueren dando a luz.

Útero, cuello: (ver cuello del útero)

Mioma uterino:
Resentir: "No soy capaz de encontrar pareja".

En mujer diestra (o mujer zurda sólo posible en caso de constelación esquizofrénica, menopausia o amenorrea): Conflicto sexual de verse privado de la copulación (hombres afeminados) y conflicto de territorio (mujer zurda postmenopáusica). Conflicto de no poder, no deber llegar a la consumación del acto sexual.

Diccionario Jacques Martel:
El útero: Mi hogar.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la sede de la creatividad.
Nuevo modelo mental: Me siento a gusto en mi cuerpo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Sus problemas más frecuentes son: fibromas, retroversión, trastornos funcionales, infecciones, tumores y cáncer.

BLOQUEO EMOCIONAL: Como el útero es el primer lugar en el que habita el futuro bebé, cualquier problema en este órgano se relaciona con el recibimiento, el hogar, la morada o el refugio de alguien. Cuando una mujer no puede dar a luz a causa de un problema en el útero, su cuerpo le dice que en lo más profundo de sí quiere tener un hijo, pero un miedo todavía más grande que su deseo influye hasta el punto de crearle un bloqueo físico que no le permite concebir. También es posible que la mujer que está resentida consigo misma por no haber recibido bien a su hijo, sufra algún problema en esta parte del cuerpo. Por otro lado, toda mujer que tiene un problema uterino es del tipo a la que le resulta difícil dedicar el tiempo necesario para hacer germinar una idea nueva antes de manifestarla concretamente. Es probable que también presente problemas en el útero la mujer que se siente culpable de no crear un hogar lo bastante bueno para sus seres queridos.

BLOQUEO MENTAL: Con este problema tu cuerpo te dice que verifiques si el miedo que te invade con respecto al parto (poco importa el área: un hijo, un proyecto, etc.) es real para ti y si es siempre cierto. Después, cualquiera que sea tu elección (hacer frente a tu miedo o dejarte influir por él) debes darte el derecho de tomarla. De todas maneras, independientemente de la decisión que tomes, no escaparás a las consecuencias. Debes darte el derecho de ser humana y no tienes que rendirle cuentas a nadie. Tu vida y tus decisiones te pertenecen. Tu cuerpo también te dice que sería preferible que esperaras más tiempo antes de actuar. Esto no quiere decir que no seas espontánea, sino que muestres más discernimiento en cuanto a la elección del momento para actuar espontáneamente. Date el derecho de tener límites. Por otro lado, es posible que utilices la expresión: "No puedo concebirlo", en el sentido de "No lo comprendo". Esto podría ser suficiente para impedirte concebir en cualquier área.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

ÚTERO BÍFIDO

1ª Etapa (Supervivencia)

Los conejos tienen un útero bífido, que les permite quedar embarazados antes de haber parido el primero. Una mujer con el útero bífido es estéril.

Conflicto: Hay que ir a buscar en el transgeneracional, muertes en la familia, muertes en la familia, guerras, hambre…

ÚTERO Mucosa del cuerpo

Correspondencia: Próstata.

Conflicto: Familia fuera de la norma. Conflicto sexual (concepción). Conflicto de pérdida (hijo o genitor). Conflicto sexual juzgado sucio, fuera de norma hasta conflicto familiar (nidificación imposible).
La función biológica del endometrio va de la concepción al parto, en consecuencia, los conflictos incluyen esos pasos.

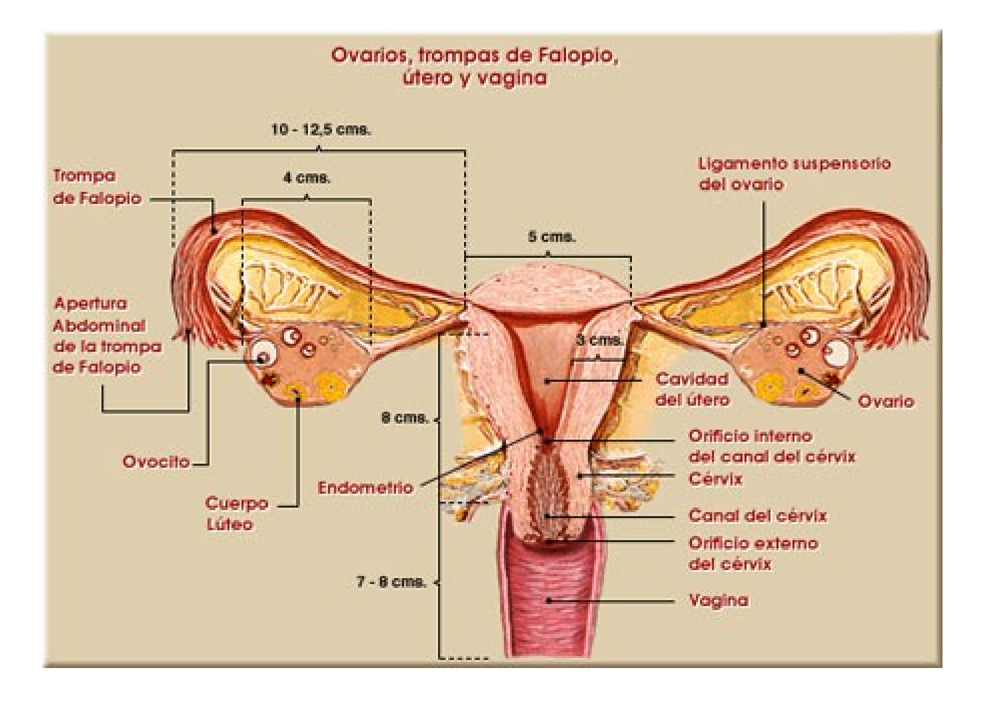
La función sexual es una de las más fuertes en la naturaleza.

ÚTERO Músculo liso

Músculo uterino, músculo liso:

3ª Etapa (Movimiento, Valoración).

Conflicto: Desvalorización por no quedar embarazada, no tener la familia deseada para el bebé, o no tener el bebé. Un aborto, un aborto espontáneo, bebé muerto (duelo no llevado). Deseo de un embarazo ideal.
Resentir: "hijo que no tendré nunca". "No soy capaz de traer un hijo".



UÑAS

Louise L. Hay:
Causa probable: Representan protección. Extiendo la mano confiado. Frustración. Roerse a uno mismo. Despecho hacia uno de los padres.

Nuevo modelo mental: Estoy a salvo al crecer. Ahora dirijo mi propia vida con tranquilidad y alegría.

Uña Encarnada:

Louise L. Hay:
Causa probable: Inquietud y culpa relacionadas con el derecho a avanzar.
Nuevo modelo mental: Es mi derecho Divino escoger mi propia dirección en la vida. Estoy libre y a salvo.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Sus problemas más comunes son: morderse las uñas, tener uñas quebradizas o una uña encarnada.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que se muerde las uñas afecta negativamente a todas sus funciones. En general, es alguien que se carcome por dentro al no sentirse protegida, sobre todo con respecto a los detalles de su vida. Puede sentir ira hacia uno de sus progenitores que no la protegió lo suficiente, según sus necesidades. Cada vez que revive esa falta de protección con ese padre o indirectamente con otra persona, se muerde las uñas, lo cual le da seguridad y alivia su angustia. La persona cuyas uñas se rompen fácilmente se siente culpable de no ser más precisa en los detalles del momento actual. Su búsqueda de perfección le resta energía.

BLOQUEO MENTAL: Con tus problemas en las uñas tu cuerpo te dice que crees que debes hacer todo solo y que nadie te protege ni te ayuda en los detalles de la vida común. Esta creencia no te beneficia y es estresante. También debes permitirte la imperfección en los detalles nimios. Si te muerdes las uñas es importante que dejes de pensar que si creas situaciones angustiosas, los demás van a protegerte más. Estas expectativas sólo te producen emociones negativas. Si pides lo que necesitas y confías en los demás, verás que estás mejor protegida de lo que pensabas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

V

VAGINA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de separación. Vivido en femenino. Frustración sexual durante el acto. Aguantar la intromisión de la familia del otro.
Resentir: "No estoy en contacto con el ser querido". "No estoy en contacto con mi pareja". "Dejo entrar la familia del otro que son unos …"

Un hombre lo vive en la piel del pene: "Mi abuelo era un violador".

Sequedad vaginal:
1. El deseo sexual es vivido con culpabilidad: "No debo atraer al macho". El placer es prohibido mientras que, biológicamente es una necesidad vital.
2. Rechazo a la penetración: Porque, por ejemplo, queremos castigar a la pareja.
3. Labios mayores: Conflicto de relación sexual forzada. Picores y hongos en fase de curación. Se siente manipulada, no valorada. No darse el derecho de las relaciones sexuales.

Úlcera carcinomatosa:
En mujer diestra (o mujer zurda sólo posible en caso de constelación esquizofrénica, menopausia o amenorrea): Conflicto sexual de verse privado de la copulación (hombres afeminados) y conflicto de territorio (mujer zurda postmenopáusica). Conflicto de no poder, no deber llegar a la consumación del acto sexual.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la vulnerabilidad.
Nuevo modelo mental: Está bien ser vulnerable. Estoy a salvo en mi vulnerabilidad.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Los problemas más comunes son: vaginitis, herpes, tumor y cáncer.

BLOQUEO EMOCIONAL: La mayoría de los problemas en la vagina se relacionan con la vida sexual de la mujer porque le impiden principalmente tener relaciones sexuales. Le indican que desea tener una vida sexual más satisfactoria, pero que se necesita revisar su percepción de la sexualidad. Se siente utilizada, sexualmente manipulada y no valorada. El enojo que esta mujer siente es consecuencia de no darse el derecho de no desear las relaciones sexuales.

BLOQUEO MENTAL: Tu cuerpo te dice que lo que aprendiste o decidiste con respecto a la sexualidad no te beneficia; quizá lo haya hecho en un momento determinado, pero ya no. Es posible que, por ser una mujer dominante, se aprovechen de ti cuando no eres tú quien decide en el momento de las relaciones sexuales. En lugar de creer que abusan de ti y de tu cuerpo, este último preferiría que te sintieras deseada. Si te sientes manipulada, reconoce que también tú manipulas en otras áreas y que tus intenciones, como las de tu pareja, no son malas. Si tu vida sexual es insatisfactoria a causa de un abuso sexual en tu niñez, tu cuerpo te dice que no te hace bien bloquearte, porque de ese modo sigues viviendo los miedos del pasado. El proceso del perdón es el medio más rápido y eficaz para liberarse de los acontecimientos vividos.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

VAGINITIS

Conflicto: Cólera, ira no expresada.

Louise L. Hay:
Causa probable: Enfado contra la pareja. Culpa sexual. Autocastigo.
Nuevo modelo mental: Los demás reflejan el amor que me tengo y mi auto-aprobación. Disfruto con mi sexualidad.

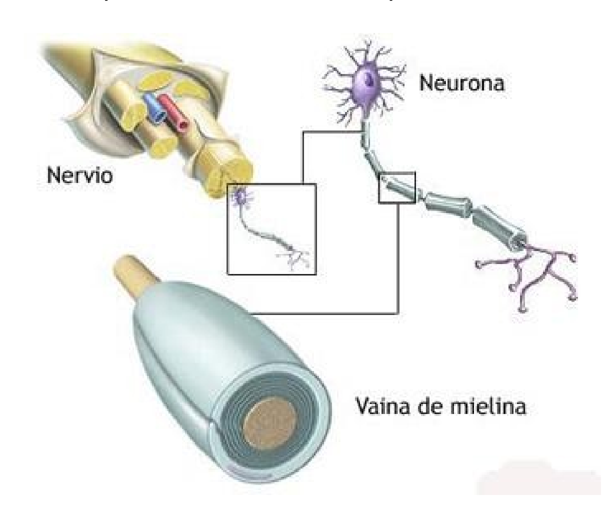
VAGOTONÍA

Nivel psíquico: Más tranquilos, más relajados, en paz, se tiene un ritmo nocturno permanente al igual que el diurno.
Nivel vegetativo: Gran cansancio, mucho apetito, sensación de bienestar, fiebre, transtorno para dormirse hasta las tres de la madrugada, vasodilatación periférica (manos y pies calientes) y hipotensión.
Nivel cerebral: Empezamos un edema, habrá agua para reparar las neuronas (estaban en hiperfuncionamiento). Acumulación de neuroglia, tejido conjuntivo cerebral. El cerebro en esa zona se vuelve más duro y rígido. Si este estado se cronifica, puede llegar a formarse un quiste. En esta fase, las células gliales alimentan a las neuronas, las reparan, les dan soporte, eliminan los desechos de las neuronas y hacen de nexo entre la sangre y las neuronas. Las células gliales se van a multiplicar y hinchar de agua, esto puede provocar migrañas y tumores (en caso que el conflicto dure años).
Nivel del cuerpo: Hay relajación y hambre. Tenemos calor, la sangre fluye por el exterior del cuerpo. El órgano afectado empieza su reparación.

VAINA DE MIELINA

Recubrimiento de los nervios.

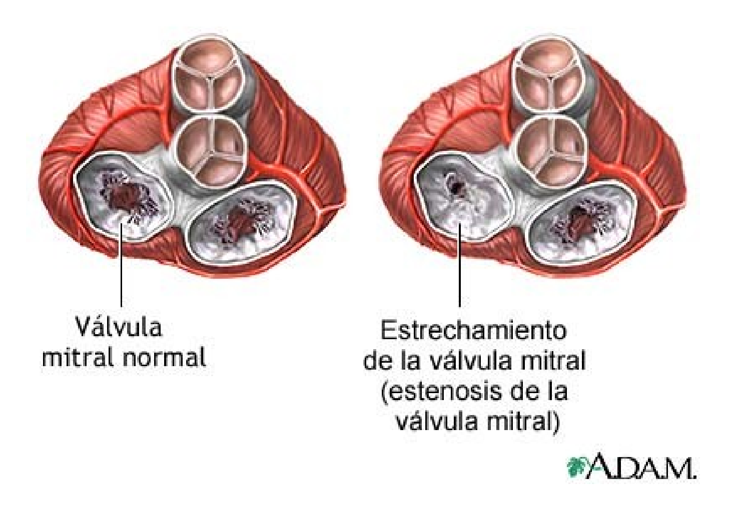
Conflicto: Conflicto de contacto no deseado = Conflicto de dolor. El contacto es percibido y resentido como algo desagradable: es inoportuno y desagradable.
Caso opuesto al conflicto de separación.



VÁLVULA MITRAL

Válvula bicúspide o mitral: Impide que la sangre retorne del ventrículo izquierdo a la aurícula izquierda. Está formada por dos membranas, las cuales reciben cuerdas tendinosas de los músculos papilares anterior y posterior, situados en la pared externa del ventrículo izquierdo.

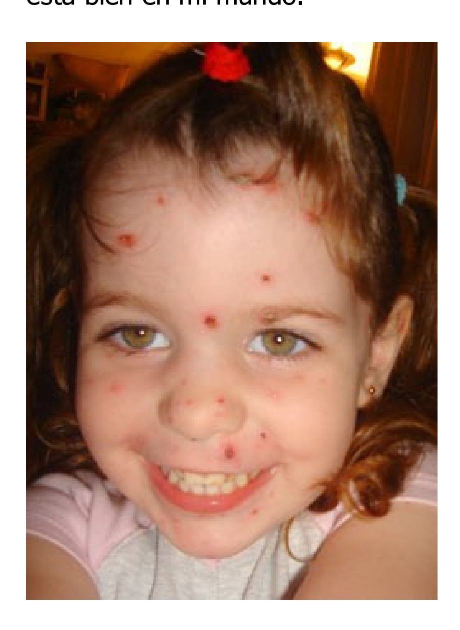
Resentir: "Nunca está el macho cuando se le necesita".



VARICELA

Resentir: "Quiero poner distancia entre un contacto o separación que me hace daño".

Louise L. Hay:
Causa probable: A la espera del siguiente problema o disgusto. Temor y tensión. Sensibilidad exagerada.
Nuevo modelo mental: Estoy relajado y en paz porque confío en el proceso de la vida. Todo está bien en mi mundo.



LAS VARICES

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

Resentir: “Me siento ahogado en esta familia”. "Hay demasiadas cosas que limpiar en esta familia". "Estoy fuera de casa". "Estoy atrapado en una situación". "Quiero volver a casa" o "No puedo volver a casa".
Úlcera Varicosa: La vena crece, sobresale. Afecta a la gente que se sienten manchadas, sufren un conflicto de separación y uno de desvalorización".

Louise L. Hay:
Causa probable: Situación que causa disgusto. Desaliento. Sentimiento de estar sobrecargada y con exceso de trabajo.
Nuevo modelo mental: Me encuentro en la verdad y vivo y actúo con alegría. Amo la Vida y circulo libremente.

LAS VENAS VARICOSAS

Significan que nos mantenemos en un trabajo o en otro lugar que nos enferma. Las venas pierden su capacidad de transportar alegría. Pregúntese si está marchando en la dirección en que quiere ir.

CROMOTERAPIA:

Descripción: Una de las principales causas de las varices es una mala circulación. Cuando aparecen las varices, se puede mejorar mucho con esta terapia, aunque se aconseja siempre la visita al médico o naturópata.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comencemos tratando el hígado, hasta eliminar las zonas dolorosas de esa área, continuamos con los riñones y el bazo, después, tonificamos las glándulas suprarrenales, el páncreas, la tiroides y la pituitaria.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Son causadas por una dilatación excesiva y permanente de una o varias venas, acompañada de una alteración de la pared del vaso sanguíneo.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que padece de várices es aquella que desea darse más libertad y tiempo libre, pero no sabe cómo hacerlo. Es del tipo que se hace cargo de muchas labores aunque le resulten pesadas y penosas, a causa de que exagera la importancia de sus preocupaciones. Al mismo tiempo le resulta difícil realizarlas con alegría. Puede ser una persona que se obliga a permanecer en una situación que odia. Por otro lado, observa la parte del cuerpo afectada por las várices para saber dónde se sitúa el problema.

BLOQUEO MENTAL: Cuanto mayor sea la sensación de pesadez que te aportan las várices, más fuerte es el mensaje que recibes de que la vida te parece pesada y penosa. Es momento de saber que no necesitas estar dirigido por los "tienes que". Puedes permitirte un descanso temporal sin creer que, por ello, no eres una buena persona. La vocecita que siempre te empuja a hacer más o a hacerlo mejor, no es la voz de tu corazón. Deja que éste te dirija; él conoce mejor tus necesidades. Elige lo que quieres y lo que amas.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

VARICOCELE

En medicina, el término **varicocele** se refiere a la dilatación de las venas del cordón espermático que drenan los testículos, las cuales se vuelven tortuosas y alargadas. En el varicocele femenino, la dilatación se produce en la vena ovárica y da lugar a varices pélvicas (uterinas, vaginales, vulvares, rectales y anales) y en piernas, ocasionando el denominado **Síndrome de congestión pélvica**.

Resentir: "Tengo miedo de no poder cuidar de mi hijo".

VASOS LINFÁTICOS

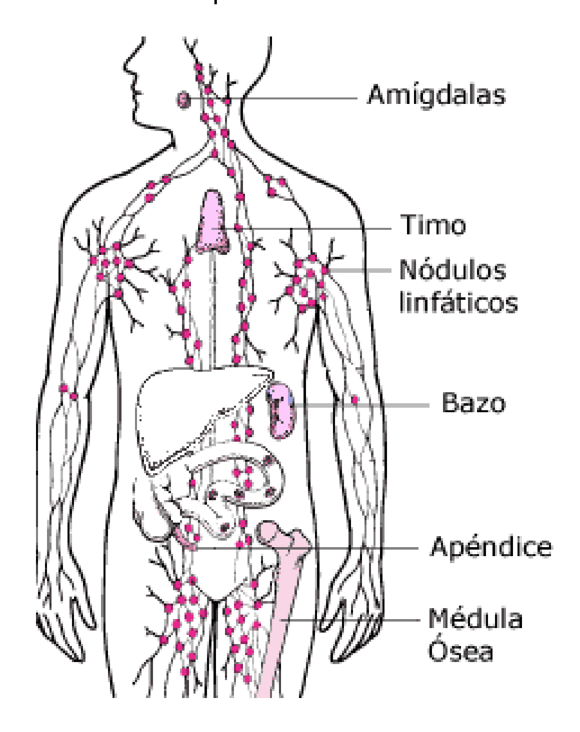
3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

Conflicto: Los vasos linfáticos son Protección. Persona que se siente amenazada por el entorno.

Ejemplo: un hombre se desvaloriza porque su mujer se ríe de su impotencia. Protección de las críticas externas. Problema de que el conflicto puede volver.

Linfa:

Louise L. Hay:
Causa probable: Advertencia de que hay que volver a centrar la mente en lo esencial de la vida: el amor y la alegría.
Nuevo modelo mental: Me centro totalmente en el amor y en la alegría de vivir. Fluyo con la vida. Mía es la paz de la mente.



VEGETACIONES NASOFARINGEAS

Ver. Adenoides

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: No poder atrapar la presa, el objetivo, la tajada (no poder poseer, adueñársele o conseguir algo). El olor de la madre, algo o alguien afectivo.

Vegetaciones, conflictos familiares. Niño que se siente un estorbo.

VEJEZ

Problemas de envejecer:

Louise L. Hay:
Causa probable: **C**onvenciones sociales. Vieja forma de pensar. Miedo a ser uno mismo. Rechazo del presente.
Nuevo modelo mental: Me acepto en todas las edades. Cada momento de la vida es perfecto.

VEJIGA

1ª Etapa (Supervivencia) y 4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Marcaje de territorio. Guarrada en el territorio. Marcar el territorio porque hay algo sucio. Sufrir una "marranada". Ejemplo: Mujer embarazada que es golpeada por su marido. Vivido en femenino: No poder organizarse en el territorio. No poder eliminar aquello que es sucio (porque esta orina ya no sirve para marcar el territorio)

Vejiga de la orina, ante determinadas situaciones que nos producen tensión psicológica, experimentamos una necesidad de vaciar la vejiga. La tensión que se experimenta a nivel mental, acaba manifestándose en el plano físico, a través de la vejiga.

Marcaje masculino es el exterior del territorio y el femenino es el interior del territorio

Submucosa, pólipo vesical:

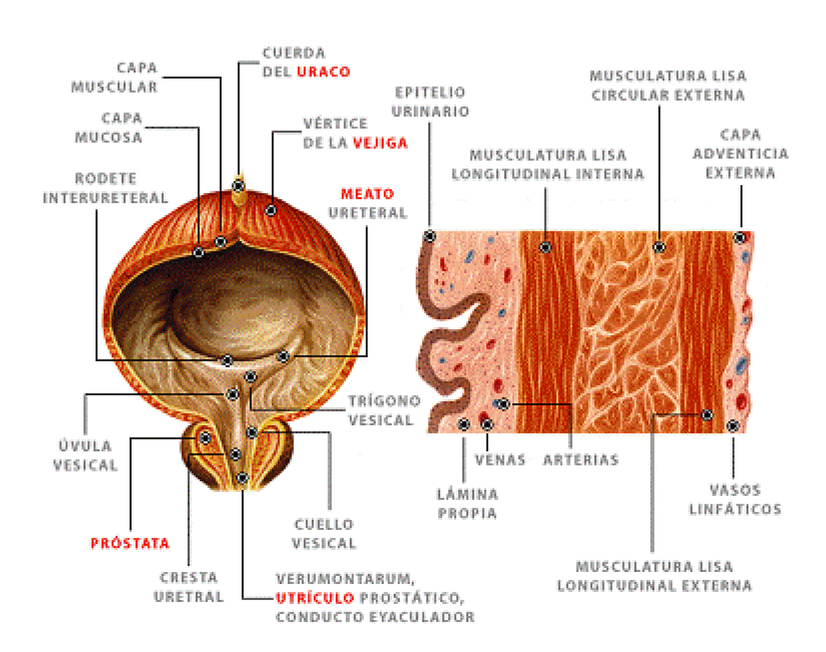
4ª Etapa (Relación).

Mucosa:
Conflicto: No poder organizar su territorio, reconocer los límites del territorio. No poder determinar mi posición (referencias). ¿A qué territorio pertenezco? (Apellido) Conflicto de identidad vivido de un modo vesical.

Vejiga urinaria, úlcera carcinomatosa zona izquierda (mitad masculina): Conflicto de demarcación territorial, conflicto de fronteras
Vejiga urinaria, úlcera carcinomatosa zona derecha (mitad femenina): No poder reconocer los limites del territorio. Desubicación territorial.

1ª Etapa + 4ª Etapa = Marcado de referentes sociales.

Louise L. Hay:
Causa probable: Angustia. Aferramiento a viejas ideas y creencias. Miedo a relajarse. Fastidio.
Nuevo modelo mental: Cómoda y fácilmente libero lo viejo y doy la bienvenida a lo nuevo en mi vida. Estoy a salvo.



VENAS

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

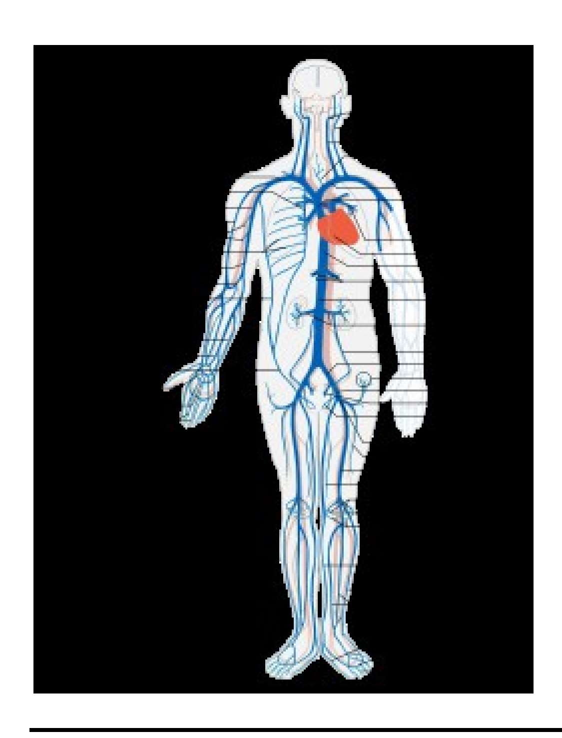
Las Venas es eliminar lo sucio. Prisa por eliminar un asunto sucio. Las Venas nos llevan a casa (corazón).

Conflicto: Desvalorización. No ser capaz de asumir, manejar, llevar su cruz.
Resentir: "No soy capaz de llevar mi cruz". "Estoy lejos de casa y quiero ir". "Tengo que superarlo y eliminar la sangre sucia, el lodo, los problemas". "No puedo volver a mi casa, el centro del territorio familiar.

Necrosis:
Desvalorización de si mismo. Especialmente, venas de las piernas: conflicto de tener las "piernas atadas", "pies de plomo". ej: mujer que queda embarazada sin desearlo y siente a su niño como un "impedimento". Su libertad se ve de pronto limitada.

Circulación sanguínea:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de sentir y expresar las emociones de formas positivas.
Nuevo modelo mental: Soy libre de hacer circular el amor y la alegría por todas partes en mi mundo. Amo la vida.



VENAS CORONARIAS

Úlcera:
Ver Branquicardia, Taquicardia.

4ª Etapa (Relación).

Se ocupan de la sangre sucia, dranaje de la sangre viciada: Gas carbónico = impurezas, muerte.

Conflicto: Pérdida de territorio. Frustración sexual en sentido amplio, es decir, ausencia de relación. Despecho, frustración por no pertenecer a nadie (sobretodo a la pareja)
Resentir: "Quiero eliminar (de mi pareja, de mi familia, vida...) todo lo impropio.

En mujer diestra y hombre zurdo. O en hombre diestro y mujer zurda en constelación esquizofrénica. En la mujer zurda tomadora de píldora o postmenopausica. Con ligera angina de pecho.

En mujer diestra (o zurda en constelación, tomando píldora o postmenopáusica): Conflicto sexual. Conflicto biológico de frustración sexual: "Verse privada de contacto carnal".
En hombre zurdo (o diestro en constelación): Conflicto de territorio: pérdida total o parcial de su territorio o de su contenido: "La compañera se va".

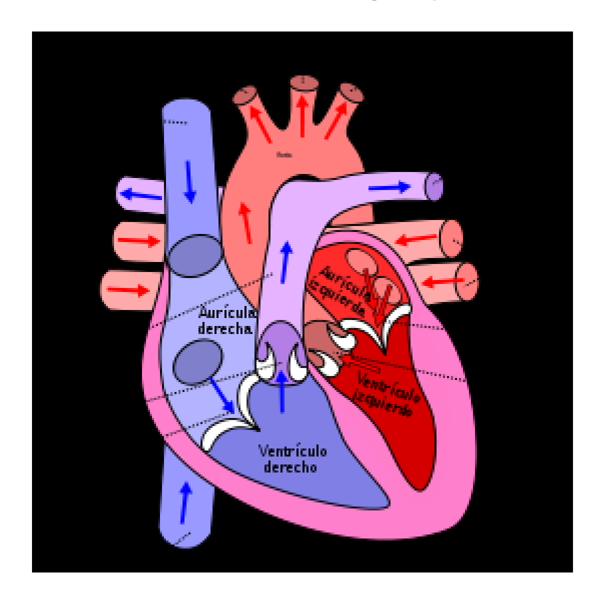
Circulación sanguínea:

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la capacidad de sentir y expresar las emociones de formas positivas.
Nuevo modelo mental: Soy libre de hacer circular el amor y la alegría por todas partes en mi mundo. Amo la vida.

VENTRÍCULOS

Son masculinos.

Resentir: Derecho: "No tengo espacio en mi casa para recibir a mi padre".



VERRUGAS

2ª Etapa (Protección).

Una verruga es un escudo que ha dejado una marca de un ataque o una agresión. También una desvalorización a nivel estética. Suciedad un conflicto de mancha.

Conflicto: Autocrítica. Conflicto de separación puntual. Conflicto de mancha, desecho, con lamento. Conflicto de desvalorización ligero respecto al prójimo. Necesidad de protegerse de un contacto agresivo.
Resentir: "Lo he hecho peor que mis compañeros". "He hecho un mal gesto".

Simbolismo de la localización:
- Pies = Raíces (Relacionado con padres y abuelos).
- Cara = Imagen de mi mismo.
- Dedos (simbolismo de los dedos).
- Frontal = Futuro.
- Costado = Presente.
- Dorso = Pasado.
- Izquierdo = Femenino
- Derecho = Masculino.

A los 6, 7 años se puede dar un conflicto de "escribo con mala letra o escribo mal". Resiente torpeza, ve que su mano no responde. La verruga sale en el dorso de la mano.

Louise L. Hay:
Causa probable: Pequeñas manifestaciones de odio. Creencia en la fealdad.
Nuevo modelo mental: Soy la plena expresión del amor y la belleza de la vida.

VERRUGA PLANTAR

Louise L. Hay:
Causa probable: Rabia que se asienta en la base misma del entendimiento. Creciente frustración respecto al futuro.
Nuevo modelo mental: Avanzo con facilidad y confianza. Confío en el proceso de la vida y fluyo con él.

VÉRTEBRAS CERVICALES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: La comunicación. Desvalorización intelectual (injusticia, falta de libertad, falta de paz...). Impotencia ante un sentimiento de esclavitud, ante una situación, y tener que doblar la cabeza.

C1: **Lengua, cerebro.** Relacionada con el cuero cabelludo y depresión. Comunicación espiritual o sutil a nivel de sentidos, de alma a alma, los que perciben cosas, pero no se atreven a hablar.

C2: **Ojos, senos.** Comunicación espiritual o sutil a nivel de sentidos, de alma a alma, los que perciben cosas, pero no se atreven a hablar. La sexualidad espiritual (relacionada también con la cintura pélvica.

C3: **Mejilla, cara, oído exterior** y desvalorización, contacto y estética, acné, granos, eccemas. Comunicación verbal. la comunicación por esencia . Relacionada con la **laringe**.

C4: **Nariz, boca** y búsqueda del justo compromiso. Comunicación verbal en lo concreto, la vida cotidiana, el concepto real y concreto de las cosas. Las palabras dadas en los acontecimientos del día a día. Es un problema de comunicación en el trabajo.

C5: **Faringe, cuerdas vocales** y conflicto de injusticia + desplazamientos.

C6:**Amígdalas, cuello** y conflicto de injusticia: Sueño del hijo inaccesible + desvalorización.

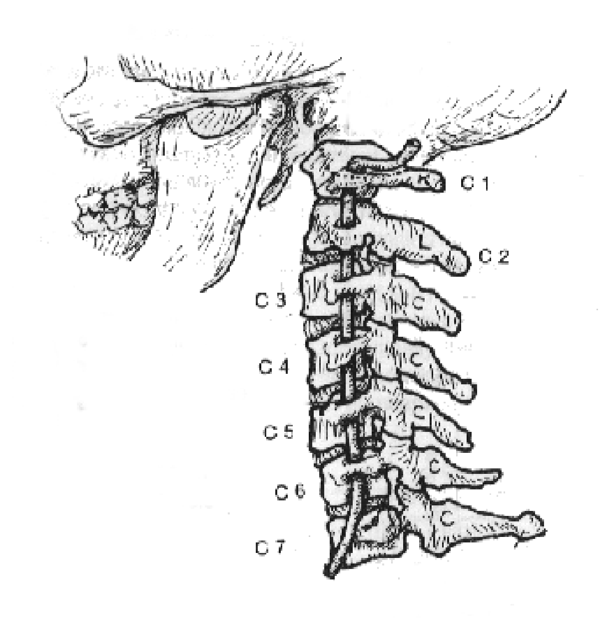
C7: **Tiroides, codo, hombros** y conflicto de injusticia o de sumisión que se arrastra inconscientemente, doblegarse bajo el yugo.

Dolor en la **parte superior de la espalda** es un sentimiento de falta de apoyo emocional. Sensación de no ser amado.

Louise L. Hay:
Causa probable: Representa la flexibilidad; la capacidad de ver lo que hay detrás.
Nuevo modelo mental: Estoy en paz con la vida.

Parte alta de la espalda:

Causa probable: Falta de apoyo emocional. Sensación de no ser amado. Freno en la manifestación del amor.
Nuevo modelo mental: Me amo y me apruebo. La Vida me ama y me apoya.



VÉRTEBRAS DORSALES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Conflicto: Relación con la familia. Ser el pilar de la familia.
Resentir: "Solo puedo contar conmigo mismo".

Cuando estas vértebras se afectan, son personas, a las que la familia acude, para resolver / organizar la familia.

D1: **Riñón, función ósea, esófago, tráquea.** Memoria de la existencia profunda y miedos = Energía china. Esta es un poco especial, a nivel embriológico, tenemos diferentes riñones (pronefros) que no llegan a desarrollarse. De esta forma tenemos memoria renal, miedo y existencia profunda.

D2: Territorio. La Circulación en la comunicación.

D3: **Pulmón, pleuras, senos, costillas** y conflicto con la madre.
- Derecha: Falta de afecto.
- Izquierdo: Cólera.

D4: **Vesícula biliar**, rencor.

D5: **Hígado** (falta), **Plexo solar** (padre). Problemas digestivos crónicos. "No estoy en el clan".

D6: **Plexo solar, Hígado, Estómago**, el estómago es el órgano de la primera infancia. (Si al golpear sobre ella duele, habrá que buscar un problema estructural). Conflicto de contrariedad reciente en el territorio + desvalorización (dispepsia nerviosa = rechazo de un tóxico afectivo).

D7: **Páncreas, endocrino** (diabetes). Infamia y deshonor.

D8: **Sangre** (enfermedades de sangre), **familia, clan**, comunicación en el clan. Comunicación con el clan.

D9: **Suprarrenales.** Dirección + Equivocación.

D10: Esta es importante, son los **túbulos colectores, riñones** + dirección (elección) = derrumbamiento.

D11: **Vejiga**, conflictos de territorio + desvalorización más o menos evacuación.

D12: **Pubis.**

Localizaciones:

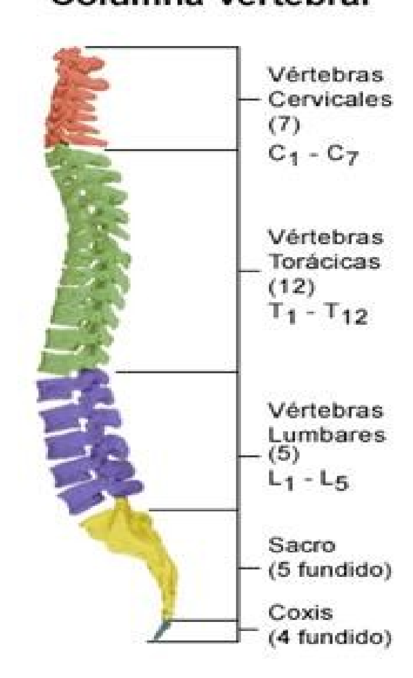
- En la protuberancia cervical localizamos la C7.
- Entre los dos vértices superiores internos del omóplato " cintura escapular ", encontraremos la D4.
- En el centro, y entre los dos ángulos de la escápula localizamos la D8.
- Entre las crestas iliacas, en su eje transversal, se localiza la L4.
- Las vértebras debemos contarlas de arriba hacia abajo.

Problemas de espalda, se suele sentir una falta de apoyo en la vida. Suelen ser personas que se sobrecargan de trabajo y presión, más de la que pueden aguantar. Y sienten este exceso de tensión en forma de dolor de espalda. Cargar demasiada responsabilidad sobre nuestras espaldas revela un afán oculto de grandeza o quizás un complejo de inferioridad.
En la **parte superior** es un sentimiento de falta de apoyo emocional. Sensación de no ser amado.
En la **parte media**, sensación de llevar una pesada carga, atascamiento en el pasado.

Causa probable: Culpa. Atascamiento en el pasado. Sensación de carga.
Nuevo modelo mental: Libero el pasado. Soy libre para avanzar con amor en mi corazón.

Plexo solar:

Louise L. Hay:
Causa probable: Reacciones viscerales. Centro del poder intuitivo.
Nuevo modelo mental: Confío en mi voz interior. Soy un ser fuerte, sabio y poderoso.



VÉRTEBRAS LUMBARES

3ª Etapa (Movimiento/valoración).

Ver Raquis.

Conflicto: Son mi relación con los demás. Los cimientos, aquello que nos mantiene derechos, el pilar de nuestra personalidad, aquello que debe mantenerse firme. Desvalorización central, global, de la personalidad (debido al trabajo o a la familia en general).
Resentir: "Yo no estoy bien al lado de... (mi marido)". "No podemos asumir nada más".
Si al golpear sobre una vértebra, con un martillo médico, aparece dolor, habrá que buscar una patología asociada a la vértebra en cuestión.

L1: **Tubo digestivo** (guarradas). "Noción de intercambio, de circulación"

L2: **Apéndice, ciego, tubo digestivo** (guarradas). "Problema de tener que dejar las cosas"

L3: **Órganos sexuales, vejiga, rodilla, útero y la próstata**.
Útero y próstata: Las metástasis de próstata son L3. Los síntomas en esta vértebra son freqüentes porqué tienen que ver con la sexualidad.

L4: **Las normas, las reglas**: "No soy como los demás". "No pienso como todo el mundo". "No me visto como los demás".

L5: **Colon** (algo sucio) Los colaterales, situados en la misma línea del árbol genealógico, hermanos, parejas, amantes, compañeros de trabajo, de deporte. No es una línea vertical
20% = ¿Qué es mi vida? ¿Qué voy a hacer con ella? ¿Qué dirección quiero tomar en mi vida?
80% = (Aparece dolor en la pierna izquierda) = cerebro derecho = acción. Acción equivocada (o vivida como equivocada) en el sentido de mi vida.

L4 i L5 - Me siento diferente a los demás. Mujeres = a la familia. Hombres = al trabajo (problemas con la norma).

L5 S1 = Desvalorización sexual por parte de nuestro alrededor. Conflicto sexual horrible de desvalorización. Golpe bajo, traición, ser minado en la base (atacado)

También patología de la próstata.

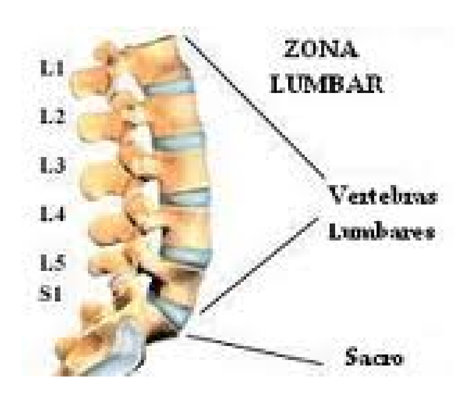
Resentir: "Estoy a contracorriente de todo". "Mi madre no quiere que tenga pareja".

Sacro:
Todo lo que es sagrado. (La fidelidad de la pareja) Mi madre, mi padre.
Resentir: "No tengo derecho a hacer el amor con mi hermano o hermana, primo..."
Incesto simbólico.

Problemas de espalda, se suele sentir una falta de apoyo en la vida. Suelen ser personas que se sobrecargan de trabajo y presión, más de la que pueden aguantar. Y sienten este exceso de tensión en forma de dolor de espalda. Cargar demasiada responsabilidad sobre nuestras espaldas revela un afán oculto de grandeza o quizás un complejo de inferioridad.

Las personas con dolores en la **parte baja** de la espalda suelen padecer constantes problemas económicos en su vida, o al menos esa es la percepción que ellos tienen. Sienten una falta de apoyo económico.

Causa probable: Miedo al dinero. Falta de apoyo económico.
Nuevo modelo mental: Confío en el proceso de la vida, que se ocupa siempre de todo lo que necesito. Estoy a salvo.



VÉRTIGO

Resentir: "Estoy en una etapa de transición, estoy al borde del precipicio, y se está aproximando un cambio".

Las personas con **vértigo**, tienen una obstinada negativa a mirar, porque lo que ven no les agrada. Sus pensamientos están dispersos, van y vienen.

Equilibrio:

Louise L. Hay:
Causa probable: Pensamiento disperso, descentrado.
Nuevo modelo mental: Me centro en la seguridad y acepto la perfección de mi vida. Todo está bien.

Vértigos:

Louise L. Hay:
Causa probable: Fuga y dispersión de pensamientos. Negativa a mirar.
Nuevo modelo mental: Estoy profundamente centrado y en paz con la vida. Me siento a salvo estando vivo y alegre.

VÉRTIGO CROMOTERAPIA:

Descripción: Si sufre de vértigo, es posible que tenga algún problema en el oído medio y deberá consultar a un especialista. El estado de los senos nasales puede estar también relacionado con este trastorno.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comience con un masaje enérgicamente las zonas de los oídos y senos nasales, así como las glándulas tiroides y pituitaria. Compruebe si las zonas de los restantes órganos y glándulas causan dolor, es decir, si indican alguna congestión que contribuya a producirle este trastorno; en ese caso, añádalas a su tratamiento diario.

MAREOS CROMOTERAPIA:

Descripción: Si sufre de mareos cuando viaja en auto, en avión o en barco, necesita equilibrar sus órganos. El problema está en los ojos y los oídos, pero conviene empezar por los oídos.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Inicie con un masaje en todos los dedos, especialmente las zonas altas y las partes correspondientes a los oídos, después siga con el hígado, los riñones, la vesícula, el sistema nervioso, el timo, las glándulas suprarrenales y el páncreas. Aplique entonces el tratamiento a los nervios ópticos, hasta eliminar las áreas dolorosas correspondientes a los ojos.

LISA BOURBEAU

BLOQUEO FÍSICO: Corresponde a una afección de una parte del oído interno que es el órgano del equilibrio.

BLOQUEO EMOCIONAL: La persona que padece vértigo vive una situación en la que tiene la impresión de perder la vertical, de perder el equilibrio que antes tenía, aun cuando la vida supuestamente equilibrada que tenía no respondiera necesariamente a sus necesidades. Siente angustia ante la idea de tomar una decisión, de moverse hacia lo nuevo. Sus deseos permanecen insatisfechos. También es posible que esta persona acabe de realizar algunos cambios que no parecen equilibrados a sus ojos o a los de los demás. El juicio de otras personas le causa problemas, aunque no quiera aceptarlo.

BLOQUEO MENTAL: Recibes el importante mensaje de que escuches tus verdaderas necesidades y cambies tus conceptos con respecto a lo que es una vida o una persona "equilibrada". Cuanto más alimentes el miedo de no serlo, más posibilidades habrá de que tu vida se desequilibre.

BLOQUEO ESPIRITUAL: Para conocer el bloqueo espiritual que te impide responder a una necesidad importante de tu SER, utiliza las preguntas sugeridas

---

VÉRTIGOS

Resentir:
Oído interno: "No soportamos oír algo".
Falta de referencias: (El Padre) "He perdido mis referencias". Conflicto ligado a la motricidad de las piernas.
Miedo por el futuro: "Delante se nos presenta la nada y nos vemos obligados a avanzar".

Equilibrio:

Louise L. Hay:
Causa probable: Pensamiento disperso, descentrado.
Nuevo modelo mental: Me centro en la seguridad y acepto la perfección de mi vida. Todo está bien.

Vértigos:

Louise L. Hay:
Causa probable: Fuga y dispersión de pensamientos. Negativa a mirar.
Nuevo modelo mental: Estoy profundamente centrado y en paz con la vida. Me siento a salvo estando vivo y alegre.

MAREOS CROMOTERAPIA:

Descripción: Si sufre de mareos cuando viaja en auto, en avión o en barco, necesita equilibrar sus órganos. El problema está en los ojos y los oídos, pero conviene empezar por los oídos.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Inicie con un masaje en todos los dedos, especialmente las zonas altas y las partes correspondientes a los oídos, después siga con el hígado, los riñones, la vesícula, el sistema nervioso, el timo, las glándulas suprarrenales y el páncreas. Aplique entonces el tratamiento a los nervios ópticos, hasta eliminar las áreas dolorosas correspondientes a los ojos.

VESÍCULA BILIAR

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de rencor, ira o injusticia dentro del territorio. Se vive en masculino. El Pat femenino llevaría a problemas de recto o ano, problemas de pérdida de identidad en el territorio.

RENCOR – INJUSTICIA - COLERA INTERIORIZADA, es muy frecuente porque en el contexto de la comunicación con los demás estoy viviendo una injusticia, pero no puedo pegar, porque no es posible, no puedo pegar a mi padre, a mi jefe, voy a interiorizar y eso será ira reprimida y rencor a la vez. Esto es un elemento muy importante en los bloqueos. En lenguaje psicológico esto es superego, donde no tengo derecho de hacer lo que yo quiero y esto provoca numerosas enfermedades.

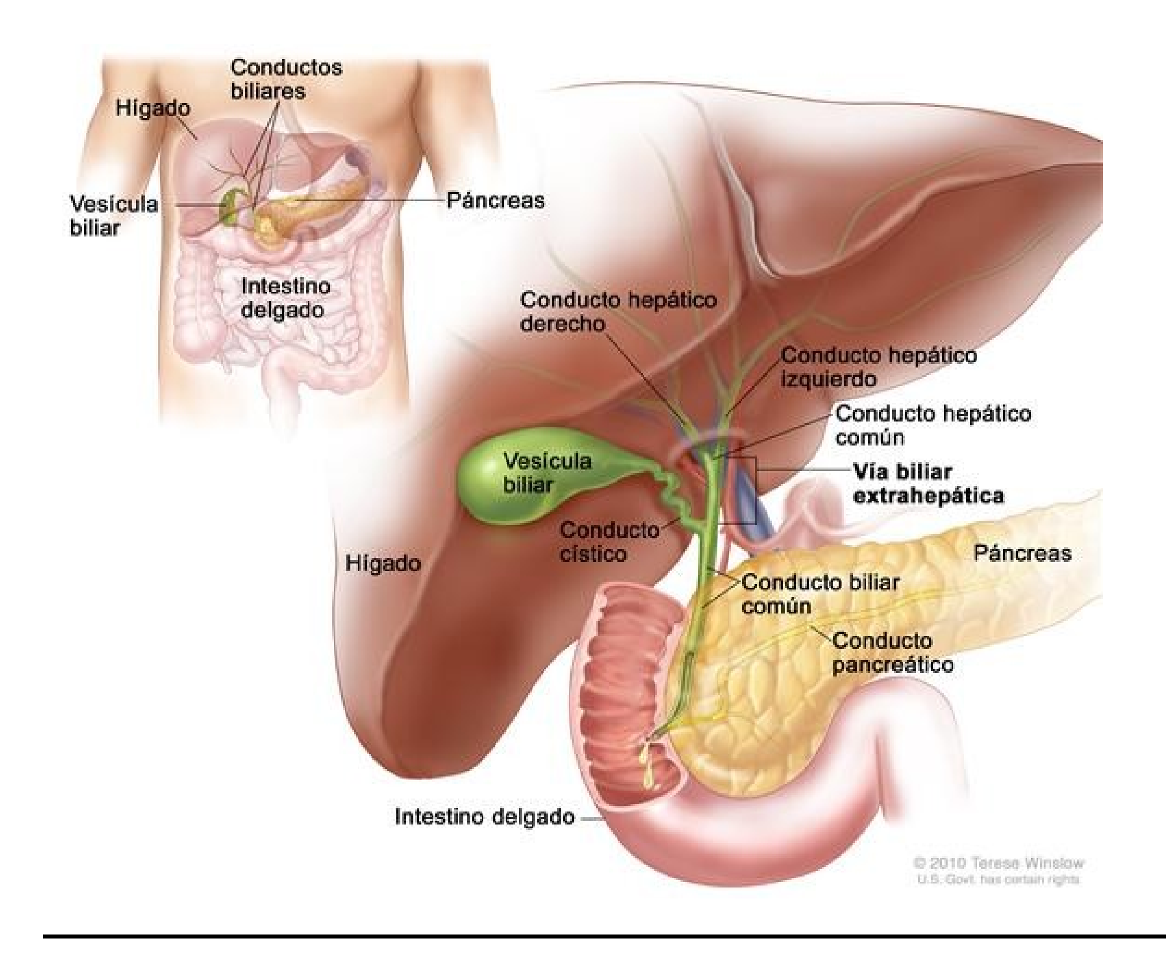
Piedras, cálculos:
Conflicto: Cólera + carencia.
Resentir: "No tomo decisiones en mi vida". "Resentimiento tenaz". "¡Es indignante!" (celos profesionales, traición). "No quiero que el otro tenga rabia hacia mí".

CROMOTERAPIA:

Descripción: La zona correspondiente a la vesícula es una de las partes más importantes del organismo; Los hombres y las mujeres que no se atreven a desarrollar su personalidad suelen sufrir trastornos vesiculares o acumulación de piedras. No participar en la vida con alegría se traduce muy a menudo en una enfermedad en la zona biliar y, a veces, a la posterior extirpación de la vesícula: Se deben beber por lo menos dos litros de agua diarios para purificar el organismo. Comer mucha fruta y verdura fresca. No consumir alimentos grasosos, especialmente mantequilla, alcohol y yema de huevo.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Trabaje toda la zona correspondiente a la vesícula, hígado, riñones y bazo. Presione la tiroides, las suprarrenales, el timo y la próstata, también el colon sigmoides, ascendente y descendente.



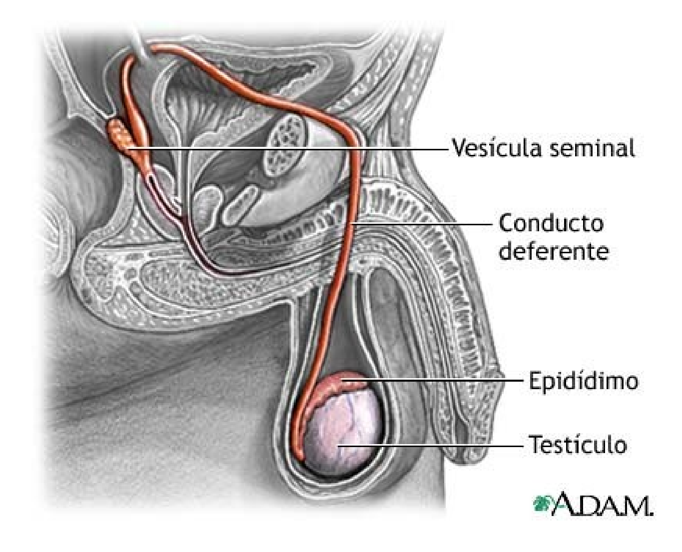
VESÍCULA SEMINAL

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de pérdida de territorio. Siempre des de un lado afectivo / sexual. Frustración sexual.

Ejemplo: la eyaculación precoz, problemas de impotencia.

Úlcera:
En hombres diestros o en hombre zurdo con constelación esquizofrénica. (Las arterias coronarias son derivados de los arcos branquiales y su inervación está regida por el córtex cerebral):
A. Conflicto de territorio. Conflicto biológico de pérdida de territorio o del contenido del territorio (la compañera abandona el territorio)
B. Por disbalance hormonal: depresión durante un conflicto de territorio (conflicto de resignación en los individuos masculinos débiles)



VIRUS

Permite modificar algunas informaciones de las células.

Ver. Infecciónes víricas.

VISIÓN, PÉRDIDA

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Conflicto de miedo en la nuca. Peligro que acecha oamenaza y del que uno no puede desembarazarse

VITALIDAD, Falta

POCA VITALIDAD CROMOTERAPIA:

Descripción: Antes que otra cosa, debemos consultar con el naturópata o el médico para saber si necesitamos una alimentación mejor o algún complejo "B" que nos ayude en esta afección. De las vitaminas, la más importante es la B12, junto con todas las otras "B", "E" y "A". Debemos tomar levadura de cerveza todos los días y alimentos ricos en hierro.

Color curativo: ROJO

Tratamiento: Iniciamos con la glándula pituitaria, para continuar con la tiroides, el páncreas, las suprarrenales, los ovarios o la próstata y el sistema nervioso, continuando con el bazo, muy relacionado con la falta de hierro.

VITÍLIGO

2ª Etapa (Protección).

Ausencia total o parcial de melanocitos. Emblanqueze. (Michael Jackson)

Conflicto: Conflicto de suciedad. Falta luz (padre o función paterna). Miedo a la mancha y que avance, hay que limpiarla.
Resentir: "Quiero que entre más luz" (Sentido biológico). "Tengo que limpiar algo (dar la contraseña)". "vengo a limpiar una importante mancha de mi familia". "Me vuelvo transparente para así pasar desapercibido". "Quiero que mi padre vea mi interior". "No existo para mi madre, soy transparente". "Estoy separado de la mirada de mi madre". "Me gustaria ser abrazado y no puedo".

El albinismo es igual.

4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Separación brutal, horrible, de un ser querido, o muy apreciado. Ejemplo: "Tu padre sufre un accidente en moto y el cerebro es aplastado"

Louise L. Hay:
Causa probable: Sensación de estar fuera de ambiente, fuera de todo, de no pertenecer al grupo.
Nuevo modelo mental: Estoy en el centro mismo de la Vida, y estoy completamente conectado por el amor.



VÓMITOS

Ver. Nauseas.

Conflicto:
Conflicto de motricidad intestinal.

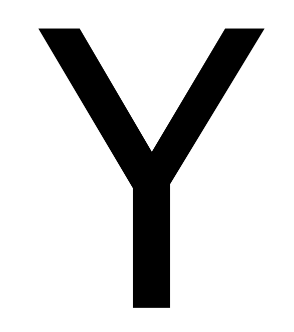
Conflicto de transporte imposible del alimento.
Conflicto del miedo: los niños que tienen miedo, pavor, angustias.
Conflicto de rechazo por algo que me imponen.

Ejemplo: Una compra de una casa con un contrato no válido queda en el estómago sin poder ir más lejos.

Louise L. Hay:
Causa probable: Violento rechazo de ideas. Temor a lo nuevo.
Nuevo modelo mental: Digiero la vida confiado y con alegría. Sólo viene lo bueno hacia mí, y sólo lo bueno pasa a través de mí.

VUELTA DE CORDON Nacimiento

El cerebro registrará que la edad de autonomía de la persona es un peligro de muerte y va a dar personas que tienen dificultad en ganarse la vida y ser autónomos financieramente porque en el momento del nacimiento **"si se sale del vientre se muere".** Pueden ser también personas que están estudiando muchos años o en el paro largas temporadas o asistidos socialmente... o por los padres.



YACIENTE

Síntomas Del Yaciente

1. Tristeza: En la mayoría de los casos encontraremos el bloqueo en la tristeza. Gente que dice *"Siempre me he sentido triste y no se por qué"*.
2. No hay place: Gente que después del drama sienten que no tienen derecho al placer (bruxismo, por ejemplo).
3. Frases del yaciente: Utilizan un tono bajito.
   - "No vivo mi vida".
   - "Tengo la impresión de que somos dos en mi interior".
   - "Estoy desplomado, no me puedo mover".
   - "Soy como un muerto viviente".
   - ...
4. No hay que conocer al difunto: El yaciente no debe haber conocido al difunto, murió antes de la concepción del yaciente.
5. La inmovilidad: Hay tres posiciones: - Manos cruzadas sobre el pecho o apoyadas o a lo largo del cuerpo. Cuando la persona duerme no se da cuenta de eso. Se ve mucho en las siestas más que en la noche. Hay yacientes que no paran de moverse.
6. El color de la ropa: Les gusta el color negro. A veces es justo al contrario y compensan con mucho blanco.
7. La música: Escuchan música triste y/o que habla de muerte.
8. Profesiones específicas: Medicos, forenses, pilotos, azafatas, actores, fisioterapeutas, bailarinas, profesores de yoga, comadronas... No se lee al contrario, no por ser médico serás yaciente.
9. Nombres. Los que tienen el mismo nombre que el yaciente, los terminados en el como Ángel, Gabriel, Rafael...

Fechas:
a) Igual: Nacimiento en la fecha de muerte del difunto mínimo un año después.
b) 3 meses después: Nacimiento en la fecha de concepción del difunto (mínimo un año y tres meses después).
c) 3 meses antes: Concebido en la fecha de muerte del difunto.

Regla: Cuando muere alguien, hacemos 2 para reparar. Uno repara el orgánico y otro el psicológico. Uno será doble por fecha de nacimiento y el otro por fecha de defunción (yaciente). Si el yaciente es nacido en la fecha de defunción (no +/- tres meses) la responsabilidad de la reparación recae sobre él.
Suele encontrarse entre la 3ª y 4ª generación (Abuelos y bisabuelos).

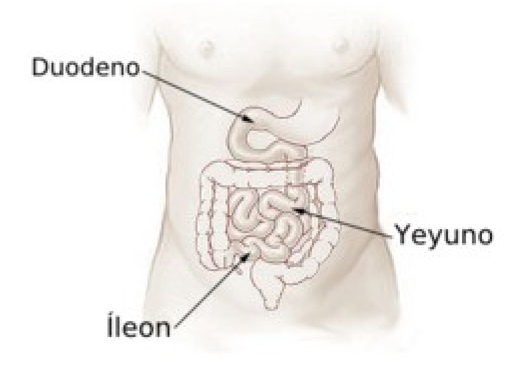
ENFERMEDADES TÍPICAS DEL YACIENTE:

1. Esclerosis en placas: El 80% de esta enfermedad es transgeneracional y Yaciente.
2. Parkinson: Quiero moverme pero no quiero moverme.
3. Poliartritis reumatoide.
4. Obesidad, sobrepeso: Ligado a los proyectos de vida de esa persona.
5. Enfermedades discapacitantes pulmonares: Bronquitis crónicas, asmas, insuficiéncias respiratorias...
6. Viente hinchado con muchos gases: Putrefacción.
7. Bruxismo: No permitirnos el placer en la vida.
8. La diabetes: Tener que hacer vivir a un muerto que llevo dentro, necesito muchas reservas de azucar para que se mueva.
9. Niños hiperactivos: Memorias de incestos y yacientes.
10. Apnea del sueño.
11: Sonambulismo: Es el "otro" que nos mueve y nos lleva de paseo por la noche.
12: Enfermedades mentales.

YEYUNO (intestino delgado superior)

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: No poder digerir la presa. Contrariedad indigesta, que además cursa frecuentemente con conflicto de morir de hambre.



Z

ZUMBIDOS

Ver. Acúfenos.

BIO

PROTOCOLOS BIO

ABORDAJE DE CONFLICTOS INTERPERSONALES

Siempre usaremos las posiciones perceptivas y buscaremos la intención positiva (IP). Al llegar al resentir siempre hay una escena y el conflicto siempre es 50% de cada uno y se mantiene por algo.

-3 posiciones A (yo), B (persona con la que tenemos el conflicto) y C (observador). Definimos las posiciones en el suelo antes del inicio.
- Desde C observamos la escena y le ponemos un título que anotamos.
- Lo asociamos en su posición A para que vea el conflicto mirando a B y le preguntamos si quiere mejorar la experiencia. Le pedimos que reviva la experiencia y cuando lo hace le preguntamos –pensamiento, sentimiento, emoción, sensación física, resentir- y apuntamos el resentir.
- Volvemos a colocarlo en C y vemos lo que ha dicho
- Entramos en el personaje conflictivo B y vemos la escena del conflicto reviviéndola y poniendo una etiqueta de A le preguntamos–pensamiento, sentimiento, emoción, sensación física, resentir- y apuntamos el resentir.
- Volvemos al observador C y miramos.
- Volvemos a A y le preguntamos ¿qué responsabilidad tienes para mantener este conflicto?, ¿Cual es la intención positiva? y la apuntamos.
- Volvemos al observador y miramos la escena.
- Volvemos a B y le preguntamos ¿qué responsabilidad tienes para mantener este conflicto?, ¿Cual es la intención positiva? y la apuntamos.
- Vamos al observador C y miramos si algo ha cambiado en la escena después de la comprensión del sistema. Hay que buscar el o los recursos para cada uno de ellos y los apuntamos.
- Ahora hacemos el **anclaje de recursos**

Desde A dando un paso atrás. Si nos ofrece un recurso es que lo conoce. Él ya ha vivido este recurso, entonces le llevaremos a ese momento en el que ha vivido esa experiencia. Cuando la tiene tocamos su hombro y contamos 5. Si necesita más de un recurso hacemos una **pila de anclas** con los recursos que nos ha dicho, llevándolo a estos y tocando su hombro.

Manteniendo la presión en el ancla le pedimos a A que dé un paso adelante y entre en la escena conflictiva, soltamos el ancla y le pedimos que vea la escena con los recursos.

- Desde B dando un paso atrás. Si nos ofrece un recurso es que lo conoce. Él ya ha vivido este recurso, entonces le llevaremos a ese momento en el que ha vivido esa experiencia. Cuando la tiene tocamos su hombro y contamos 5. Si necesita más de un recurso hacemos una **pila de anclas** con los recursos que nos ha dicho, llevándolo a estos y tocando su hombro.

Manteniendo la presión en el ancla le pedimos a B que dé un paso adelante y entre en la escena conflictiva viendo a A ya con sus recursos y la sienta y experimente con los suyos propios. Soltamos el ancla.

-Vamos a C y le pedimos que analice la situación imparcialmente y que ponga un nuevo título.

-Por último llevamos todo esto al futuro con todos los recursos e imagina la próxima escena de dificultad y la superamos. Vamos después más hacia el futuro y vemos la congruencia en nuestra vida, en lo que hacemos. Damos dos pasos para atrás hasta el presente y salimos.

ALERGIAS

1. Tomar conciencia de cuando fue la primera vez. Vivirlo en el tiempo y en el espacio.
2. Tomar conciencia de cual es la reacción alérgica y que zona u órgano afecta.
3. ¿Cual es el alérgeno? Polvo, ácaros, polen...
4. Buscar la vez precedente (fase silenciosa) en la que estábamos frente al alérgeno.
5. Encontrar el raíl / ancla, o sea, la emoción asociada al evento.
6. Buscar el o los recursos para hacer el cambio emocional.

AMARRES

- ¿Por qué razón vivir...
- a pesar de todo...
- a pesar de que ya no pueda...
- de que ya no tenga...
- aunque yo ya no sea...

Al irnos preguntando la misma cosa durante varios minutos iremos a una zona de nuestra mente libre de la "hipnosis" de nuestras creencias.

ANCLA CINESTÉSICA

Hay que avisar al paciente que se le va a tocar para que no se sobresalte.

1. Anclaje experiencia de dificultad

Pedimos que reviva la experiencia de dificultad poniendo atención a las imágenes , sonidos, sensaciones. Le preguntamos cómo se siente y qué sucede cuando piensa en aquello y cuando lo tiene le tocamos el hombro durante 5 segundos para anclar y soltamos. Abrir ojos y mirar arriba.

Le preguntamos qué recurso o recursos le hubieran ido bien en esta situación y lo anotamos.

2. Anclaje de la experiencia de recurso

Pedimos al paciente que reviva una situación donde haya tenido y gozado de ese recurso y cuando la está reviviendo le preguntamos..¿ cómo sabes que tienes el "recurso". Le tocamos en el hombro 5 segundos y soltamos. Abrir ojos y mirar arriba.

3. Integración

Le pedimos que lleve el recurso (disparamos ancla 2) y que reviva la situación de dificultad (disparamos ancla 1) y que descubra que sucede si tiene este recurso disponible. Soltamos los anclajes al contar 10 y esperamos a que integre y vea que sucede al revivir esa experiencia de otra manera. Cuando esté listo que nos lo haga saber. Abrir ojos y mirar arriba.

4. Comprobación de la integración

Podemos disparar el ancla 1 o preguntar acerca del recuerdo o problema y observar la reacción y en caso de que la sensación no haya variado podemos repetir el paso 3 o buscar de nuevo el ancla del recurso y continuar desde allí.

5. Puente al futuro

Piensa en la próxima vez que te verás frente a una de esas situaciones en el futuro.

CAMBIAR EL SIGNIFICADO

Este protocolo tiene por objetivo darse cuenta de que cambiando la emoción en relación a un suceso negativo emocionalmente, por un acontecimiento guardado como positivo emocionalmente, la percepción de él cambia. Esto hace que se adquiera un estado físico más estable.

- Escribir el título de una experiencia negativa.
- Escribir el título de una película que te haya gustado mucho.
- Escribir el título de un libro que te haya gustado mucho.
- Pedimos que encuentren un recuerdo negativo, independiente del cine o de los libros y escriban el título que pondrían a esta experiencia negativa.
- Ahora lo borran, tachan, el título de la experiencia negativa y ponen uno de los títulos que han escrito y toman este título para nombrar la experiencia negativa.
- Escoger una experiencia de vuestra vida y cuando se piense en ella, hacerlo como un cuadro, con el título o del libro o de la película. ¿Qué sensación provoca esto?

CÍRCULO DE EXCELENCIA

Primero el paciente imagina un círculo delante de él y una situación futura en la que va a necesitar uno o varios recursos que no necesariamente tienen que ser de dificultad.

Digamos que necesita 3 recursos, por lo tanto haremos 3 anclajes. Para cada anclaje revive una experiencia concreta donde haya tenido y disfrutado de ese recurso con VAC y dejando que lo sienta en el cuerpo. Para hacer el anclaje le pedimos que la intensifique. Con ojos cerrados todavía le pedimos que vaya a buscar la siguiente experiencia de recurso y repetimos el anclaje y lo mismo para la tercera.

-Le pedimos que elija un color para el círculo y antes de dar un paso al frente y entrar en él le disparamos las anclas y sin soltarlas le pedimos que entre en el círculo diciendo "toma estos recursos 1..2..3..y entra al círculo."

-Soltamos el ancla y le decimos que note el color elegido como va subiendo poco a poco por su cuerpo describiendo las partes de éste por las que vaya subiendo. " Y lo vas notando, vas notando como te va envolviendo hasta estar totalmente cubierto." "Date cuenta como estas con esos recursos 1..2..3 y con ese color" " y das un paso adelante hacia el futuro con 1..2..3 y el color y observa cada detalle de la experiencia…y observa qué sucede…….¿cómo estás ahí?.

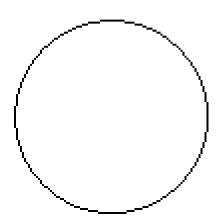
-Cuando creas que es suficiente puedes dar dos pasos atrás hasta la posición inicial y salir.

CíRCULO DE EXPERIENCIA
(Se puede trabajar sin contenido)

Imagina CÍRCULO DELANTE DE TI
Imagina situación futura con fecha que vas a necesitar recursos.
¿Que recursos necesitarás? Imagina 2 o 3.

- …
- …
- …

Presente



Fecha futura

Revive experiencia en que tengas gran (**1º recurso**) Cuando la tengas me avisas.
Revívela. V.A.C. Expande la…. Respírala Intensifícala
(Anclaje)

Sigue con los ojos cerrados y déjate ir a una experiencia de (**2º recurso**)
Revive V.A.C. Sintiendo.
Donde la sientes en el cuerpo? Intensifícala. **(Anclaje)**

¿Que color tiene el círculo?
(Disparar anclas)
Toma este (*1º recurso*) y este (*2º recurso*) y entra en el círculo
Déjate sentir.
Y date cuenta de cómo el color (**….**) te sube por las plantas de los pies, por los pies ,las piernas, hasta la rodilla. Despacio sube por las caderas, lumbares espalda, vientre…

Totalmente cubierto por el color(**…**) Simplemente disfruta.
Cuando sea bueno para ti darás 2 pasos adelante y entra en la experiencia del <u>día X</u>

Observa cada detalle de la experiencia.
Como te encuentras en (*1º recurso*) y (*2º recurso*)
Cuando este bien para ti puedes dar 2 pasos atrás y 2 más
Cuando quieras puedes abrir los ojos
Quieres comentar?

Nombre:	
Situación futura:	
Fecha:	
Recurso 1	
Recurso 2	
Recurso 3	
Recurso 4	

Nombre:	
Situación futura:	
Fecha:	
Recurso 1	
Recurso 2	
Recurso 3	
Recurso 4	

CLASIFICACION DE POLARIDADES

Se usa para situaciones en las que el paciente está en conflicto o ambivalencia (fumo pero no quiero, quiero estar con mi mujer pero quiero ser libre, quiero hacer algo pero nunca lo consigo……).

Ponemos dos sillas para disociar y decimos qué parte está en cada una de ellas.

Se sienta en la silla1 y argumenta al otro los motivos por los que esa opción es buena.

Se levanta y observa disociado la situación.

Se sienta en la silla2 y argumenta al otro los motivos por los que esa opción es buena.

Se levanta y observa disociado la situación y le preguntamos cómo lo ve.

Nos sentamos enfrente de él y le pedimos que cierre los ojos, respire profundamente y tome contacto con su estado interno. Pone las palmas de las manos hacia arriba apoyadas en las piernas y siga respirando. Le tocamos en cada palma y le decimos cual es cada una de ellas.

Le pedimos que piense en la opción 1 y que recupere imágenes y estados que evoquen esa opción. Le preguntamos qué INTENCIÓN POSITIVA (a) tiene y Qué consigue con esa intención positiva que es más importante para él (b). Le pedimos que AGRADEZCA a esa parte de él que le permite (a) y (b) y que permita que aparezca una imagen o un símbolo que lo represente.

Le pedimos que piense en la opción 2 y que recupere imágenes y estados que evoquen esa opción. Le preguntamos qué INTENCIÓN POSITIVA (a) tiene y Qué consigue con esa intención

positiva que es más importante para él (b). Le pedimos que AGRADEZCA a esa parte de él que le permite (a) y (b) y que permita que aparezca una imagen o un símbolo que lo represente.

Le decimos: Puedes entender que una parte quiere (a,b) y la otra (a,b) y piensa que esos valores se traspasan de una parte a otra, puedes imaginar un rayo de luz o un arco iris. Cuando lo hayas hecho levanta las manos y pones en cada una la imagen o el símbolo que has imaginado y lentamente vas juntando las palmas a la altura del corazón integrándolo todo y permitiendo que aparezca un nuevo símbolo o imagen que se un destilado de las dos. Junta las manos en el corazón e integra, respirando y manteniéndolo dentro de ti.

Apoyamos nuestra mano encima de su corazón y la otra en su espalda hasta que haga el suspiro hipnótico. Le hacemos volver lentamente.

COMPULSIONES

Sirve para crear otro programa nuevo en el momento en el que todavía hay marcha atrás en el acto compulsivo. Vamos del nivel de comportamiento al nivel de identidad. Crear una imagen de mí mismo de cómo me gustaría ser.

CREAR IMAGEN PISTA- Es la compulsión que queremos tratar. Si hay asociada una creencia no se puede cambiar. Si es una atracción visual o gustativa sí lo podemos cambiar. Se puede usar para un cambio de imagen personal. La imagen pista es la imagen de mí que yo veo reflejada en un espejo justo antes de que ya no haya marcha atrás. En el ángulo inferior izquierdo del espejo colocaremos en pequeñito la imagen que queremos sea la resultante, con la que estamos y nos sentimos bien.

Trabajamos con dos submodalidades**, el tamaño y la luminosidad.**

La imagen pequeña se va haciendo grande y luminosa y la grande se hace pequeña y oscura.

La pequeña se ve disociada y la grande se ve asociada y ambas tienen un fondo neutro, descontextualizadas.

-Cerramos los ojos y creamos la imagen pista y la describimos (ej. lo que vemos, las manos que van a coger el chocolate pero antes de cogerlo sino no hay marcha atrás.), describiendo el contexto de la imagen (VAC).
-Construimos ahora la imagen pequeña y nos describimos como nos gustaría vernos (descontextualizada).
-Teniendo ambas imágenes en el espejo o pantalla que vemos con ojos cerrados y al escuchar el sonido shhhhh la imagen grande se hace pequeña, oscura y desaparece al mismo tiempo que la imagen pequeña se hace grande y luminosa y la mantenemos en la mente (siempre en grande).
-Abrir los ojos y mirar arriba
-Repetir 4 veces más.
-Imagina que delante de ti está ese doble con la imagen que quieres tener y tú la ves. Haciendo una respiración y dando a la vez un paso adelante se mete en su cuerpo y nota esa nueva imagen/cuerpo y se deja sentirla.
-Paso atrás y abrir los ojos.

CONFLICTO DE DIAGNÓSTICO

Utilizaremos la línea del tiempo para trabajar el conflicto de diagnóstico, utilizaremos el instante del anclaje, para ver como se sentía antes de recibir el diagnóstico y **en qué momento preciso cede el poder**. No es como buscar el resentir, pero si conseguir encontrar la creencia que está recibiendo con el diagnóstico.

La manera de recobrar el poder lo tenéis aquí, por sofrología o hipnosis, o cualquier técnica que pueda reportar un recurso valioso para esta persona.

- Lo mantendremos asociado para que sea consciente del momento exacto en que cedió el poder. Luego lo disociamos para que encuentre un recurso valioso para él.
- Cuando lo haya recobrado, seguiremos por la línea del tiempo hacia el presente y por el puente al futuro.
- Pienso que en el protocolo hay que añadir esta secuencia: estoy frente al médico, me dice "mononucleosis infecciosa", ¿Qué es lo que yo oigo? ¿Voy a estar enfermo durante mucho tiempo? Si dice "Enfermedad de Párkinson" ¿Voy a ir de mal en peor? Si dice "Depresión" ¿Voy a estar toda la vida depresivo? Si dice "Epilepsia" hay personas que piensan que ya no tendrán derecho a tener relaciones sexuales. O sea: **¿Qué es lo que oigo, lo que siento dentro de mí, cuando pronuncia su diagnóstico?**
- Cambiar ese conflicto. Siempre hay ejemplos de gente curada.

DINERO

1/ Explorar creencias acerca del dinero. (Por ej: Todas las desgracias de esta familia ocurren por culpa del dinero! El dinero es malo! El dinero es una mierda!). Visualizar las escenas en las que aparezcan frases en contra del dinero y explicarlas con detalles, quién había, quién decía cada frase, en qué sitio se ubica la escena en concreto, hacer VAC).

2/ Hacemos MDR con cada una de las Creencias. (ver videos MDR). En todo caso, son movimientos rápidos de los ojos, en horizontal de extremo a extremo, unos 6 o 7 en la línea superior, otros tantos en la línea media y otros tantos en la inferior. En total unos 20-21 movimientos. El movimiento entero es ida y vuelta, mientras te van repitiendo la frase de la creencia (o te la repites tú misma, si lo haces sola). Eso se hace 1 o dos veces (los 21 movim.), hasta comprobar que la emoción ha cambiado (hay veces que te entra la risa, otras que respiras hondo, etc).

3/ Hay que tener unos cuantos billetes de 50, 20, 10, 5… variados, y te los pasan por la piel suavemente, sientes la caricia del dinero (esto mejor que te lo haga otro). Es como un trance en el que tu piel entra en contacto con el dinero mientras te hacen ser consciente de lo que sientes. Se termina con una lluvia de dinero.

4/ Visualizar a los de tu clan enviándote rayos de luz sanadora y además dinero, con mucho amor.

DUELO 8

Se utiliza la energía del 8. Todos los que utilizan la energética utilizan el 8 (como los chamanes).
- El 8 tiene dos círculos, en un círculo nos situamos nosotros y en el otro aquel de quien queramos hacer el duelo (mi ex-mujer, alguien de que me cueste separarme, o un yaciente o alguien que ha muerto...).
- Tomamos mucha consciencia de como el 8 nos une y así conectamos el consciente con el inconsciente. Es muy importante sentir en la totalidad aquello que nos identifica con el otro.
- En un momento imaginamos la unidad, sentimos como estamos unidos al otro y buscamos una forma de cortar esta atadura.
- Cortamos!
- Nos levantamos, nos damos la vuelta y salimos (del ocho) andando sin darnos la vuelta.
ATENCIÓN: No lo hagáis cada día, no es un medicamento. Así el ritual solo perdería su poder. Haced-lo un día, al cabo de un tiempo si sentíis la necesidad, volved-lo a hacer...

DUELO DE PERDIDA

Primero hacemos el duelo y luego las posiciones perceptivas. Este caso es de una hija.

- Cierra los ojos y piensa en una persona que siempre va a estar a tu lado. Focalízalo en el espacio, señálalo con el dedo y recuerda ese lugar.
- Revive una escena en la que estuvieras disfrutando con tu hija y revive esa escena (VAC).
- Dime qué valores has podido compartir con tu hija (los anotamos) y cuales has aprendido de ella (anotamos). Internamente agradece.
-Imagina esos valores (…), e imagina que los puedes poner dentro de un globo del color que quieras y que esos valores brillan como estrellas dentro de él. Imagina tu camino futuro y señálalo. Imagina que el globo se va volando por el lugar por el que has visualizado a la persona que siempre va a estar a tu lado.
- El globo empieza a flotar hacia tu futuro y estalla en mil colores y todos esos valores se desparraman en tu camino futuro. Todas esas estrellas de….(repetir valores).
- Las estrellas se convierten en naipes y en cada uno de ellos puedes ver las caras de personas de todo tipo, personas que encarnan esos valores (ancianos, niños, etc). Esas caras se encarnan en cuerpos y te das cuenta que en tu camino futuro hay muchas personas que encarnan esos valores y vas andando y viendo a esas personas de todas las edades que te están esperando en el futuro y en ellos puedes reconocer a tu hija.
- Observa y cuando creas que es suficiente puedes regresar llevando a esas personas contigo (esto puede ser un **recurso**)

Establecemos las dos posiciones perceptivas.

Desde el presente la ves donde ella está como una energía diferente e internamente le envías un mensaje.

Se coloca en la posición de ella y le preguntamos ¿cómo estás? y le preguntamos si tiene algún mensaje para su madre. Si por ejemplo dice que la quiere hacemos que lo sienta y que lo respire y hacemos un anclaje y se lo lleva a la posición de la madre.

Salir si está bien.

EJERCICIO DEL POLLO CONGELADO

-Delimitar la línea de tiempo en el suelo.
-Ubicar el **síntoma** en el tiempo y hacer el protocolo de bio hasta sacar el resentir (déjatelo sentir).
-¿Es la primera vez que lo sientes o lo habías sentido antes? Déjate ir hacia atrá en la línea de tiempo hasta otra experiencia donde hayas sentido "esto".

Si se queda en un punto de la línea de tiempo y no encuentra aparentemente nada más atrás hacemos un chequeo retrocediendo un poco mirando su cara, su contracción y si ya no está vamos al último momento que lo sintió.

Si no ve con claridad ponemos a mamá y a papá.

Si va más atrás miramos PS y concepción.

EJERCICIO EMOCIÓN POSITIVA

-Delimitamos la línea de tiempo en el suelo y empezamos en el presente dando un paso atrás.
-Ves a una experiencia de alegría y revívela, déjate llevar observando lo que ves, oyendo lo que oyes y sintiendo lo que sientes (que se asocie bien). Le preguntamos donde siente la alegría y le pedimos que intensifique esa sensación y antes de que acabe la inspiración le hacemos un anclaje en el hombro.

¿Es la única vez que has sentido esa emoción….pues vas a ir hacia atrás manteniendo esa sensación hasta otra experiencia de alegría y revívela de nuevo y le acompañamos a buscar otra escena con la mano en el anclaje, y preguntamos ¿Dónde lo sientes?. Le permitimos que se asocie bien a la experiencia y repetimos yendo hacia atrás en la línea de tiempo.

A la 4ª o 5ª experiencia le preguntamos la edad y le invitamos a ir a la experiencia más antigua que aparece y una vez revivida le quitamos el ancla y le invitamos a ir **recogiendo** todas esas experiencias de alegría caminando por la línea de tiempo con los brazos abiertos y a llegar a cada una de ellas llevándoselos al pecho.

Por último hacemos un **puente al futuro** para que se vaya viendo en sus ambientes (podemos hacerle sugerencias) y podemos decirle **mira como es vivir eso con alegría.**

Paso atrás y salimos.

EJERCICIO EXPERIENCIA DE DIFICULTAD

Buscamos una emoción o experiencia de dificultad en la línea de tiempo y la revivimos asociándonos bien a ella. Desde ese punto vamos retrocediendo viendo si se repite esa sensación. Si vamos encontrando seguimos retrocediendo en busca de más.

Si llegamos al momento de la concepción tendremos que hacer entonces el ejercicio de las **posiciones perceptivas** con la persona y los dos padres, buscando el problema/dificultad que tiene la madre y llevándolo al padre para que se dé cuenta de la situación. Luego vuelve a

la madre y le da el mensaje/petición de lo que quiere que haga el padre. Esta operación la repetimos con el padre pero a la inversa

Reimpronta es reaprendizaje. Todos los implicados en la experiencia pasando información unos a otros. ¿Qué necesidad no es satisfecha?, ¿Cuál es la intención positiva?. Lo que cura es el amor y si no lo encontramos hacemos un anclaje de amor desde el presente enviándolo a la persona que lo necesite.

EL DUELO

1. Toma conciencia de la importancia de la respiración.
2. Cierra los ojos y sigues sintiendo tu respiración.
3. Respiración más tranquila, más suave
4. Tomas conciencia de tu cabeza, cara, la frente, los párpados, las mejillas y la mandíbula, los músculos importantes del cuello, a las cervicales.
5. Presta atención a los músculos de los hombros, antebrazos, brazos, manos, yemas de los dedos
6. Presta atención a toda la musculatura de tu espalda relajándose.
7. Columna vertebral como si fuese un tubo dorado abierto, un tubo dorado, y que a través de él pasa toda esa sangre limpia,
8. Presta atención a los músculos del tórax, permites que el espacio en tus pulmones sea más grande. Dejas más espacio a tu corazón.
9. Presta toda tu atención en el abdomen
10. La parte inferior de tu cuerpo, la pelvis, los órganos urogenitales, el peroné, a los glúteos,los muslos, las rodillas, los músculos de las piernas, tus pies.
11. Plena conciencia de todo tu cuerpo totalmente relajado.
12. Toma plena conciencia de tu postura.
13. El único dueño es tu inconsciente, en el campo de las infinitas posibilidades: "Quiero pedirle a tu inconsciente que haga y deshaga, que ordene y desordene todo aquello que deba ser hecho y deshecho, ordenado y desordenado para tu sanación y que lo haga como él crea más conveniente y sea mejor para ti.
14. Pedir al inconsciente que te ponga delante aquella persona o aquellas personas o aquellas cosas de las cuales tú hoy, te vas a despedir en este duelo. Copntémplalas tal como son.
15. ¿Que os une? Puede ser una cuerda, un cordón umbilical, un hilo, una cadena o un rayo de luz...
16. Permiso para cortar. Corta!
17. 17. "Has tomado plena consciencia de que no estás atado a nadie".
18. Dar las gracias.
19. Despídete.
20. Conviérte a las personas en un objeto importante para tí.
21. Bolsa de papel y globos para que se eleve.
22. Pides al Universo que a esos objetos los coloque en el nivel y el sitio donde Él crea que son más necesarios y donde ellos estén mejor.
23. Pide al Universo que te envíe un símbolo, una imagen o un recuerdo tal vez que te sirva como un recurso el cual en un salto cuántico vas a proyectar desde ese momento que te llegue a tu mente, a tu inconsciente y lo transpoles a ese momento donde tu inconsciente sabe que se produjo ese desequilibrio emocional.
24. Contempla la nueva consciencia en todas las células de tu cuerpo.
25. Relájate un poco más.
26. 1 minuto para integrar lo experimentado.
27. Poco a poco voler.

FOBIA Y ALERGIAS

En las alergias se deben trabajar al menos tres escenas. La fobia lleva implícito el miedo pero exagerado y funciona como un anclaje pero muy potente y no hay diálogo interno. Es una estructura perfecta de la naturaleza. Si se recuerda la primera vez es genial.

-Se imaginan dos escenas en blanco y negro, la 1ª antes del ataque cuando estaba bien y la 2ª cuando ya ha pasado y también está bien.
-Cierra los ojos y calibramos la escena de dificultad reviviéndola y haciendo las preguntas de bio.
-Vamos a imaginar una sala de proyección y abajo la platea con la pantalla de cine. Sal de tu cuerpo y ves a la sala de proyección. Desde allí te ves en el centro de la platea sentada y te ves también en las dos escenas, una a cada lado de la pantalla, en blanco y negro.
-Desde la sala de proyección ves la película (escena de dificultad) desde la primera escena hasta la última en blanco y negro y acabando con la 2ª escena en B/N y congelada.

Desde la sala de proyección apaga el proyector y bajas a la platea donde entras en tu cuerpo sentado y desde allí sales volando y tocas con un dedo a la 2ª imagen congelada en B/N y te metes en su cuerpo que en ese instante se vuelve en color y rebobinas la película sin verla hasta la 1ª escena y vuelves a la butaca.

-Repetimos una vez más pero al proyectar y rebobinar más rápido .
-La tercera vez ya no se sube a la sala de proyección sino que la película se ve desde el patio de butacas pero todavía más rápida la proyección y el rebobinado.
-La cuarta vez aun más rápido.
-La quinta más rápido.
-Comprobación: revivir la escena con ojos abiertos y calibrar.
-Puente al futuro con una situación similar y ver como reacciona.

INSTANTE DE ANCLAJE

En un momento, tenemos una necesidad que no puede ser satisfecha: necesidad de afecto, de proyecto...

1. Buscamos un momento desagradable a reparar.
2. Buscamos en ese momento donde estamos bien y donde estamos mal, para identificar el punto espacio-temporal donde se da el conflicto, el shock.
3. Paramos aquí: instante encarnado. Debemos sentirlo en el cuerpo. Es importante ir hacia adelante y hacia atrás para identificar donde estás bien y donde estás mal (identificar el shock). En ese punto, se pregunta qué necesidad no ha sido satisfecha.
4. Una vez identificada esa necesidad, sale de la linea del tiempo.
5. Buscar un momento en su vida donde esta necesidad SI haya sido satisfecha. Se le pone a ese momento/sensación un recurso de anclaje: color, un gesto, una plabra... algo que lo identifique (visual, auditivo o kinésico).
6. Nos ponemos finalmente en el momento del shock con el recurso y vemos cual es la diferencia.

INSTRUCCIÓN POST-HIPNÓTICA

Aquí generalizamos y no concretamos porque trabajamos sin contenido. Usaremos una palabra ancla"xx" para que nos sirva de estímulo. La persona nos dice la palabra antes de empezar.

1. Relajar

2. Llevar a la persona a la experiencia que representa a la palabra escogida y hacer que la reviva. Una vez está reviviéndola pedirle que observe y que ponga atención a algún detalle que no había visto antes o algún sonido que no había oído antes. Y que sienta en su cuerpo "xx", es muy confortable sentirte en "xx" y es bueno para ti y tú lo sabes. Puedes acceder a "xx" siempre que quieras. Experimenta cada instante de esta experiencia, todos podemos tener esta experiencia.

3. Ahora voy a guardar silencio unos instantes para que puedas disfrutar de esta experiencia y luego seguimos juntos.

4. Sabes que puedes volver a "xx" siempre que quieras, solamente evocando esta palabra tendrás esas sensaciones, sonidos, imágenes y emociones. Puedes disfrutar de eso siempre que lo necesites. Agradece a tu inconsciente que te permita disfrutar de esta experiencia siempre que quieras.
5. Sacar del trance.

LAS 4 ETAPAS

1. El paciente P habla sobre un momento del conflicto.
2. ¿Cual es el sentido que le doy a esto? ¿Que pienso de ello?
3. Todo lo que yo resiento.
4. ¿Qué hago?

El terapeuta acompaña al paciente. Al llegar a 4, volvemos a 3 y preguntamos:
- ¿Ahora qué pensamiento y sentido le puedes poner a 2?
- El Terapeuta puede sugerir nuevos pensamientos hasta que lleguemos a cierta satisfacción.

LINEA DE TIEMPO

Se trabaja siempre con la sensación física, y tenemos que derivar del lenguaje a la experiencia (VAC), de la estructura superficial a la profunda.

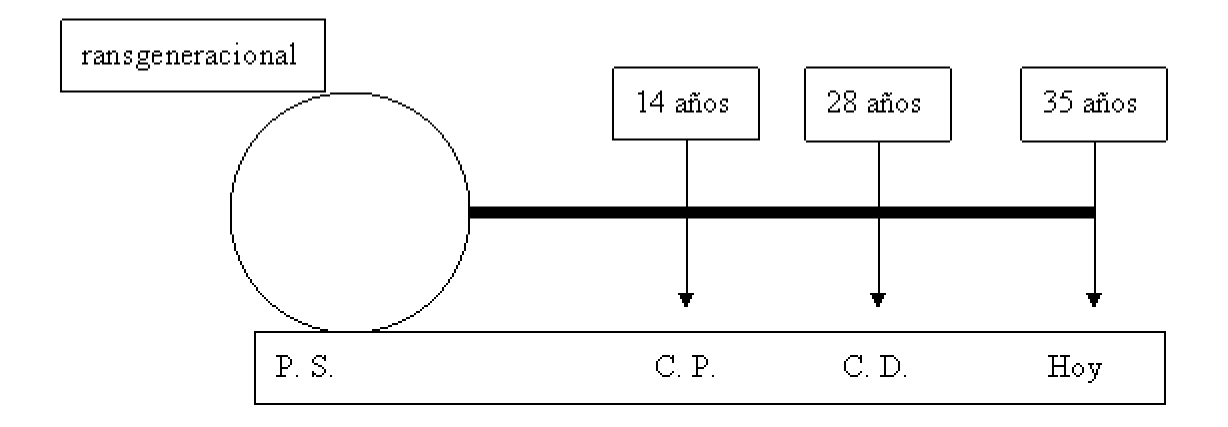
Transderivación = regresión….ir hacia atrás encontrando escenas similares con las mismas submodalidades.

La línea de tiempo se trabaja asociado o disociado y cuando se entra se tiene que hablar en presente.

El acompañante sólo acompaña en la búsqueda de la experiencia:

-Déjate llevar a la experiencia
-Permite que esa experiencia venga hacia ti.

LINEA DEL TIEMPO (PNL)



- Escriban lo que sienten en un papel. Esta historia les puede reactivar algo inconsciente. No saben qué, pero así es.
- Con esa historia he creado un conflicto desencadenante, acabamos de provocar entre ustedes un pequeño bio-shock, que se apoya en su propia historia personal. Ella ha estimulado su historia.
- A partir de la palabra que han escrito en el papel les propongo hacer el protocolo desde la historia que hemos contado.
- Donde se encuentra en la historia, si fuera un color, que color sería, miro mi línea del tiempo, mi emoción tiene un color y vamos a donde se programa la emoción, que ocurre dentro de mí, cual es la sensación, el resentir, la necesidad.
- Después hay que encontrar el momento en que esta necesidad quedó satisfecha, podemos poner un color, para los que son más visuales, un gesto para los cinéticos y un sonido para los auditivos.

Llevamos todo esto antes del conflicto programante, me pongo dentro, y cambio y vuelvo hasta hoy. Entonces vuelvo a escuchar la historia ¿Qué pasa?
Esta es la prueba. En terapia siempre necesito el conflicto desencadenante para comprobar al final de la terapia, si he trabajad bien. Cuando trato el conflicto programante estoy tratand también todos los conflictos relacionados con él.

LINEA DEL TIEMPO Y VALORES

1) Buscar un conflicto en la línea del tiempo y revivirlo.
2) Ir al embarazo, preguntar valor importante (protección, nutrición, aceptación…).
3) ¿**Lo tienes o no lo tienes**? Si es **NO** à **buscar recurso y anclar**
4) Volver al embarazo llevando el valor de la sabiduría y pasar todas las etapas
5) Entrar en la situación de conflicto y mirar los cambios desde la sabiduría.

Valores:

Bebe (0 a 5): respeto, cariño, protección…
Niño (5-10): juego, compañía, respeto…
Adolescente (10-16): formar parte del clan, amigos, aceptación…
Juventud (18-25): éxito, concentración, aventura, proyectos…
Adulto joven (30): trabajo, responsabilidad, fidelidad, familia,…
Adulto maduro (40): estabilidad, lealtad, crecimiento, …
Sabiduría: observa toda tu vida ¿Cuál es el valor predominante desde la sabiduría? Paz, plenitud, alegría, honestidad, iluminación…

NACIMIENTO

1. Conectar el cerebro sobre el acontecimiento, disociado. Utilizo el ejemplo de la sala de cine porque para la persona es más fácil disociarse y ver el bebé allí. Una vez en el cine, primeramente ve de nuevo la película de su nacimiento, para que la persona reconecte a nivel del cerebro con su resentir.
2. La persona se introduce en el escenario, como adulto va a acoger al bebé. Cuando lo acogéis es importante explicarle lo que ha pasado y liberar lo que ha sido impreso.
3. La liberación le ha hecho trabajar a nivel simbólico por dos razones: evita mentalizar y hablar directamente a nivel del lenguaje del cerebro. Por lo tanto entra, saca el artefacto del bebé y aquí es importante preguntarle dejar tiempo a la persona para que hable de la textura, el color, porque esto le va a obligar a entrar en la metáfora y facilitará su trabajo.
4. Reponer lo que se ha sacado por una bolsa de ternura (una nube, una imagen agradable). Es importante ratificar que el bebé reacciona, si no, no habrá funcionado.
5. Salimos de la pantalla y volvemos al presente. Aquí nos encontramos con la etapa de permiso. El bebé una vez recuperado, nos da el permiso para actuar con energía, alegría, decisión, libertad... Es importante recibir este permiso.
6. El adulto debe reintegrar en su espacio interior, recuperar su poder y darse cuenta que podemos ser padre de nuestro propio niño interior y cuidarlo.

PROTOCOLO NACIMIENTO

Cerramos los ojos. Ves poniendo tu atención en tu respiración…lentamente…tranquilamente. Permite que tu respiración vaya a su ritmo…ese ritmo natural que tan bien conoce tu biología. Inspira y expira…sabiendo que en ese proceso…se llevan a cabo los mejores intercambios vitales…en todas y cada una de tus células.
Pon tu atención en la parte superior de tu cabeza…y súbete a una onda de relajación profunda…con la que vas a ir recorriendo todo tu cuerpo. Deslizándote por tu cuero cabelludo…por tu frente…tus párpados…tu nariz…tus mejillas…tu boca… mandíbulas…dientes…paladar y lengua. Toda tu cavidad bucal muy relajada.
Y sigues bajando por tus cervicales hasta tu cóccix…toda tu columna vértebra a vértebra…se va distendiendo…y esa agradable sensación de fluidez…se va extendiendo por toda tu espalda. Esa onda de relajación profunda…está ahora en tu cuello…y va bajando al mismo tiempo por tus hombros...brazos…codos…antebrazos…muñecas y dedos. Siente la pulsión de esa energía vital…en la yema de tus dedos. Esa es la energía de la que estás hecho.
Ahora la onda de relajación…se desplaza a tu tórax…y va bajando y avanzando lentamente por tu abdomen…tu pelvis…cadera y glúteos.
Siente todo el centro de tu cuerpo profundamente relajado…con una agradable sensación de confort y sosiego.
Vas resiguiendo esa onda…que sigue desplazándose lentamente, plácidamente por tus muslos…rodillas…piernas…pantorrillas…tobillos…pies…dedos de los pies y planta de los pies. En

la planta de los pies están proyectados todos tus órganos…que reciben el beneficio interno directamente…de este estado tan favorable para ellos.
Siente como esa onda ahora actúa en el interior de tu cuerpo…desde tu cerebro…donde también están proyectados todos tus órganos…en toda su estructura ósea…los pulmones…todo el aparato digestivo…tus riñones…los intestinos…órganos sexuales y tu corazón. Pon especial atención a tu corazón y deja que el campo magnético que emite… se acompase al campo magnético Universal. Siente esa fusión en ti.
En este punto…, y sabiéndote cuidado…por tu subconsciente biológico te dispones a fluir hacia atrás…flota atrás en el tiempo…y lentamente conéctate con la memoria que hay en tu interior…tu célula primigenia…aquella que contiene toda la información de quién eres…y cuál es tu proyecto vital. Y esta célula llena de vida…se multiplica…hasta formar una agrupación…donde se desarrolla el saco vitelino. Allí vas a poder estar en contacto contigo mismo. Deseo que ahora conectes con todo tu potencial…todos tus dones…talentos…cualidades…valores…virtudes y atributos que por herencia de vida y de una manera innata existen en ti.
Y en este punto todavía no estás implantado en la matriz de tu madre…solo estás en contacto contigo… y todos tus recursos. Esto te pertenece…viene contigo de serie…y en cooperación con el proyecto sentido de tus padres y con la memoria trasgeneracional de tu clan.
Tú ahora te permites recuperar tu poder…por que vienes con todos los recursos…para colaborar con tu clan…en las necesidades de ellos que se sincronizan con las tuyas…y amplías tu percepción…tu conciencia del ¿para qué? de tu existencia.
Tú tienes un proyecto y escoges el mejor vehículo…el mejor medio para llevarlo a cabo. Contribuyes y participas con el clan que escoges…que al mismo tiempo te escoge a ti…y tú ahora te sabes el catalizador…el colaborador de la liberación de las memorias que, por ignorancia y desconocimiento de quienes somos, se han mantenido activas a la espera de una solución.
Con este acto de conciencia…ahora toda esa memoria activa…va a hacer que en el siguiente paso de tu evolución del feto…y la nueva división celular…esté activa esta información.
El embrión que eres…sabe que está unido al campo energético universal con una plantilla perfecta de todo tu sistema biológico…y te permite seguir madurando…con esta memoria activa que hace que sustancialmente…cambien todas las vivencias…y recuerdos de tu embarazo.
Ahora te permites nacer… y la vida te da la bienvenida…haces un salto cuántico…y llegas con toda esta información activa…hasta el momento presente…donde integras la experiencia…y te sientes totalmente renovado, **...**siéntelo, …inspíralo, …huélelo, …saboréalo…míralo…y deja que se haga…de una manera natural…donde colabora toda tu biología. Permitiendo que se desactiven los genes…que por contrato estaban funcionando y que se activen…se transcriban…los genes que estaban latentes a la espera de esta información.
Desde ese punto…haces un puente al futuro…flotas hacia delante en el tiempo y pon la mejor versión de ti mismo en una pantalla. Y en esa pantalla mental que tu abres…obsérvate cómo es estar con esa información ahora en la vida…en el mundo…cómo es…actuar…ser…estar…con todos tus recursos activos…y disfrútalo ponle movimiento…ponle color…ponle luz. Todos tus recursos ahí activos para ti… Dale fuerza…dale vida…mírate con todos tus objetivos cumplidos…, colaborando…participando en tu clan…siéntete un héroe…eso es…amplifica esa sensación…maximízala…la mejor versión de ti mismo.
Recoge eso como un regalo…como un tesoro…y lo traes aquí al momento presente…, que como su nombre indica, presente es un regalo.
Y ahora…en el continuo…constante y eterno ahora…integras todo esto vivido…en este instante…sientes hacia atrás tu pasado sanado…y tu futuro como un potencial…ahí…en esa semilla que has sembrado…y tu lo recoges ahora. Deja que se haga…intégralo…siéntelo…vívelo…
Poco a poco… a tu ritmo…vas moviendo los pies…vas moviendo las manos…vas moviendo el cuerpo…la cabeza… y cuando tu veas y poco a poco a tu ritmo…vas abriendo los ojos…integrando lo vivido…lo sentido y experimentado.

OBJETIVOS

ESTADO ACTUAL à ESTADO DESEADO
ME GUSTARIA…= ESTADO DESEADO

Hay que mirar que los modelos sean coherentes con lo que va a pasar. En objetivos sirve mucho el como si..¿cómo sería si ya lo tuvieras?.

Se detectan objetivos cuando la persona habla en negativo (no quiero esto), siempre hay que reformular el negativo en lo que sí quiere. El objetivo conseguido se lleva a cabo con el entreno de la atención, depende de cómo estructure mi objetivo voy a tener enfocada mi atención. Por eso hay que verbalizar con precisión.

Tener en cuenta que pueden haber **objetivos de compensación** y nunca se logran con lo material.

<u>OBJETIVOS DE REALIZACIÓN</u>

OBJETIVO- "Quiero…" En positivo y con cuidado con la verbalización. Hay que ser muy preciso con el lenguaje.
VISUALIZARLO- V.A.C.
METAOBJETIVO- "Para qué". Tiene que llegar a un valor muy importante para la persona. Tiene que tenerlo muy claro.
CONTEXTUALIZAR- <u>Donde</u> quieres el objetivo, <u>Con quién</u> lo quieres y <u>cuando</u> lo quieres.
AUTORESPONSABILIZADO- Que dependa de ti al 100%, si depende de otros sólo se cumple tu parte.
ECOLOGIA- Me permite esto vivir equilibradamente (comer, descansar, relacionarme).
EFECTOS- En tu vida. Como va a impactar ese objetivo cuando lo tengas a las personas de tu entorno, familiares, amigos, compañeros, y valorar qué es más importante o si se puede combinar.
TAMAÑO ADECUADO- El objetivo debe tener el taño adecuado, que no sea simple ni desproporcionado. Si es muy alto se pueden hacer **metaobjetivos** que son objetivos previos que se deben cumplir antes de llegar al objetivo final.
OPERACIONES- Acciones o recursos específicos para llegar al objetivo. Apuntar pot lo menos 4 contando que el hecho de organizarlo ya es una.

Hacer una línea de tiempo y llevarlo al futuro y de nuevo al presente.

POLARIDAD MASCULINO - FEMENINO

1. La persona eligirá en el suelo dos zonas: una masculina y otra femenina.
2. La persona escoge la zona por la que empieza y se sitúa en ella.
3. Esculpe una figura que represente lo femenino (puede ser una esfera...) y se explica.
4. Vamos al otro espacio y hacemos lo mismo.
5. Colocamos un pié en cada zona y basculamos intentando observar como se integran las dos figuras creadas. Puede que alguna predomine, hay que buscar el equilibrio.

PROTOCOLO TERAPIA

1. Tomar conciencia de la relación que tenemos con nuestro cuerpo. ¿Amigo, enemigo, lo cuido, me cuida?...
2. Buscar la primera vez . La situación que me creó la desvalorización.
3. Vivir emocionalmente la comprensión del órgano..
4. Cambiar la relación y emoción y darle las gracias.

La pregunta que nos deberíamos hacer, ya que en general, a la gente le gustaría verse de otra manera. Lo que recomiendo es tomar conciencia de la relación que tengo yo con mi cuerpo:
- ¿Como lo cuido físicamente, le doy descanso?
- Si me tomo un whisky ¿le doy tiempo a recuperarse?
- ¿Lo escucho? ¿Soy capaz de armonizarme con él?
- ¿Cuando siento un dolor, me pregunto por él?
- ¿Lo cuido intelectualmente?

PROYECTO SENTIDO

Colócate en la línea del tiempo, tu pasado, tu presente, mirando hacia tu pasado yo quiero que vayas al instante antes de tu concepción. Deja que tu subconsciente te lleve allí.
Cierra los ojos, y déjate sentir. Deja que llegue esa amplitud, esa conexión con tu totalidad, con la que auténticamente eres. Esa energía llena de vida, llena de recursos, de talentos, de capacidades, de valores, de virtudes….siéntelo….siente esa fusión con la totalidad, pura energía, pura sabiduría, puro conocimiento, en el estado más elevado, déjate sentir…..desde ese punto…desde esa conexión con tu auténtico ser…amplifica esa sensación…ahí estas conectada con toda tu realidad, con toda la información de quien eres. Esto es más auténticamente tú que cualquier cosa que hayas podido experimentar nunca. Déjate sentir.
Desde aquí tienes la capacidad, el talento… de poder observar desapegada y desafectada, el para qué de tu siguiente existencia, de tu siguiente experiencia…en la que escoges a un clan…en colaboración…
Eso es… déjate sentir…ese clan te escoge…tenéis proyectos comunes…un aprendizaje común…ahí puedes ver desapegada y desafectada, qué quieres venir a experimentar, a sentir, a vivenciar en un cuerpo…y deja que te llegue…qué es lo que quieres sentir, aprender, conocer en ese límite que es el cuerpo, a través de la emociones, de los sentimientos, de las experiencias.

Tu tienes un proyecto, un camino de vida……cuando lo tengas me lo dices…………….
Qué es? …xxxxx
Desde aquí eres observadora desapegada de XXX del futuro, Sí?
Y desde aquí, XXX está llevando a cabo su proyecto?
-XXXX sí está adquiriendo herramientas…
Qué puedes transmitirle desde aquí, desde esta sabiduría auténtica, plena….
-*que se relaje…*
Bién, le sirve a XXX del futuro, he que sí?
Qué mas puedes transmitirle? Hay alguna otra cosa que le sea útil… a esa que está atrapada? Por que tú aquí estás libre de todo….
-Si que se ría más
tu subconsciente es el que te trae la información, si a ti te sirve… y a XXX del futuro sobretodo….
Desde aquí, eres capaz de observar y ver el para qué de tu siguiente existencia?
Cuál es el objetivo, cuál es tu proyecto, tu camino de vida?....
-*disfrutarlo todo, no hay límites…*

(Aquí de lo que se trata es de observar esta comprensión mayor del para qué de nuestra existencia.)

Ahora consolida todo eso y amplifica más esa sensación de plenitud, de autenticidad, toma tu valor…fusionada con tu totalidad… tu auténtico ser…alma viajera y aventurera, con ganas de seguir experimentado, conociendo aspectos de ti misma.
Y ahora te pido que des un paso adelante…y en este instante el óvulo de tu madre es fecundado por el esperma de tu padre y esa primera célula primigenia llena de vida que eres tú…ahora tiene totalmente activa…toda esa información de quién eres, cuál es tu proyecto, cuál es tu misión, tu camino de vida….deja sentir esa primera célula…con toda esa intención, con todo activo.
Y esa célula sigue evolucionando, duplicándose más y más…y cada célula contiene toda esa información activa, es tu propia memoria…recogiendo la recombinación de la memoria de tu padre y de tu madre…de sus sucesivos clanes…
Tu condensas y concentras esto con una misión, con un proyecto…Y ese embrión que se está gestando déjalo sentir…con toda la información activa…
Eso es…y sigue adelante….en ese proceso de maduración, de crecimiento…dentro de la matriz de mamá…que sin ningún esfuerzo te alimenta, te cuida, te protege…en ese líquido amniótico, estás conectada a la placenta y a través del cordón umbilical te llega el alimento sin ningún esfuerzo….
Tú sabiendo quién eres, con la memoria activa. Y esa que sabe quién es, de dónde procede, ahora amplias esa información y te sientes formar parte de la matriz universal de la que todos formamos parte. Déjate sentir dentro de esa matriz…, cómo estás conectada a la placenta universal….es la vida… a través de ti…fluyendo…cuidándote, amparándote…protegiéndote…Siente ese bebé lleno de vida… lleno de proyectos…de recursos innatos y naturales que surgen en ti espontáneamente. Y toda la biología en coherencia, todos eses activos…de quién eres…
¿Cómo estás ahí XXX?... ¿Cómo te sientes?...
-*Preparada para nacer*
Bien….
Consolida eso…siente que eso es auténticamente parte de ti…bien…
-*Siento unas sensaciones en el bazo y en el riñón derecho*
Lleva esa información a esas partes de tu cuerpo para que recuerden quién eres…deja que llegue esa memoria….de salud, de fuerza…eres tú la que has decidido venir a experimentar…tu biología te acompaña…llévales esa información a esas partes de tu cuerpo…muy bien….
¿Estás preparada para nacer? muy bien….
Das un pequeño paso adelante….y muy bien… ya has nacido… y la vida te da la bienvenida…con toda tu memoria activa…toda tu biología…contigo activa…recordando quién eres, cuál es tu proyecto…tu misión…tu función en la vida…aceptándolo…sintiéndolo…todos los recursos de una manera innata y espontánea…fluyendo por todo tu torrente sanguíneo…y dejas que se haga de una manera natural.
Este bebé que sabe ahora quién es…que tiene ahora toda esa memoria activa…todas las capacidades, valores, talentos…totalmente activos en ti…vas a dar un paso adelante…un salto cuántico…y estás en este momento, en el presente, aquí en el presente…teniendo toda esta información activa…como un recurso natural del que puedes disponer en cada momento y frente cualquier dificultad tu puedes movilizar ese recurso, ese valor, ese talento innato que hace que cambie sustancialmente toda tu experiencia.
Deja que fluya…ese es…deja que se haga…natural y espontáneamente…
Estás bien XXX?
Muy bien…ahora das un paso adelante y abres un puente al futuro…abres ahí una pantalla mental donde vas a poner la mejor versión de ti misma y se generosa…XXX…estás abriendo ahí…el campo de las infinitas posibilidades….
Eso es…pon la mejor versión de ti misma con todos los objetivos cumplidos…tu ya eres completa…ya lo contienes todo, ya lo eres todo….
Eso es… respíralo…siéntelo…huélelo…y saboréalo y deja que se haga….eso es….

Recógelo como un regalo….como un tesoro…llévalo a una parte de tu cuerpo donde tu creas, donde tu quieras…puedes ponerle un color…un símbolo…cualquier cosa que desees….puedes ponerle movimiento…luz, color….ilumínalo….
Es desde ahí desde tu futuro, donde está tu doble…aquel que ya contiene toda la información, toda la sabiduría activa desplegada para ti…permítete conectar con ese potencial que tiene toda la información…..eso es….recoge todo esto….
Y vas a dar un paso atrás y lo llevas aquí a tu momento presente…traes tu futuro a tu momento presente…al ahora, al continuo constante y eterno ahora…siente ese centro…de tu proveniencia…de tu pasado…concentrado aquí...y tu futuro como un potencial…también aquí…y tu lo recoges…ahora…amplifícalo…es tu recurso…es innato…viene de serie contigo……eso es…….
Y poco a poco ya tu ritmo…vas moviendo los pies…las manos…la cabeza…y cuando puedas poco a poco abrirás los ojos…integrando todo lo experimentado…

REESTRUCTURACION EN 6 PASOS

Es un modelo para cambiar por ejemplo un comportamiento que nos causa problemas y no nos gusta y lo queremos cambiar. También para algún síntoma físico.

-Revivir una de esas situaciones. Abrir los ojos, mirar arriba y calibrar.
-Le pedimos que vaya a un estado más profundo de relajación y cierre los ojos y se ponga en contacto con su inconsciente, esa parte más profunda de su ser, esa parte de ti que te pone en contacto con todos tus recursos (le hablamos por ej. de los órganos y su función).
- Internamente ponte en contacto con tu inconsciente y pídele que te ponga en contacto con esa parte de ti que causa los problemas/dificultades. Pídele cual es su intención positiva de manera que la puedas entender y cuando la tengas haz una señal con el índice (le tocamos después de la señal para que sepa que lo hemos visto).
-Agradece internamente a esa parte.
- Ahora ponte en contacto con la parte creativa de ti y pídele a tu inconsciente que te dé 3 opciones tan buenas o mejores para la parte causante del conflicto.
- Agradece internamente a esa parte.
- Ahora te proyectas en el futuro y te puedes ver disociado en una pantalla con esas opciones y chequeas cómo te ves. Haces una señal con el dedo cuando lo tengas.
- Chequea dentro de ti si hay alguna parte de ti que tiene alguna objeción respecto a esas opciones.
- De nuevo te vas al futuro y te asocias al tú de la pantalla y chequeas cómo te va, como te relacionas, como estás en el mundo. Escoge una escena parecida a la primera y te ves actuando con los nuevos recursos/opciones y fíjate en qué es diferente.
- Salir del trance.

Si al ponerse en contacto con el inconsciente nos dice que NO, tenemos que pedirle perdón por alguna desconsideración que hayamos tenido con él y luego volver a ponernos en contacto con él.

SOÑAR ORGANIZAR OBJETIVOS

(45min.)
<u>(Usar metamodelo para llegar a lo concreto y específico)</u>
Cual es tu objetivo?
Quiero… (positivo)

Para que lo quieres?
Y que consigues cuando lo tienes?
En que fecha está conseguido?
Donde?
Con quien?
Depende de ti? 50%, 100%
Es ecológico? Podrás vivir con equilibrio? Te costará el divorcio?
Efectos en tu vida
Recursos: Crees que necesitas algún recurso más?
4 operaciones enfocadas

Cierra los ojos Que objetivos tienes?
Quieres ser… para…. Contexto… cuando…. Depende de ti….

<u>1º paso adelante</u>
Consigues…(1º objetivo)
V.A.C. submodalidades
Eso esta pasando ya
<u>2º paso adelante</u>
Consigues…(2º objetivo)
V.A.C.

<u>3º paso adelante</u>
Quiero que te veas consiguiendo el…(3º objetivo)
V.A.C.

<u>4º paso adelante</u>
Obsérvate …(4º objetivo)
V.A.C.

TOMA DE CONCIENCIA CON NUESTRO TIEMPO

El terapeuta solo lleva al paciente a una hipnosis leve, observa y apunta, no aporta nada. Debemos ser muy pasivos.

1. Escoger una parte del cuerpo.
2. Escoger un soporte imaginario. Describirlo sensorialmente. ¿Aceptas poner ese órgano en ese soporte?
3. Tocar la zona del cuerpo que te duela o te molesta.
4. Ponerla encima del soporte. Observar textura, color, forma, etc...
5. ¿Quien se acerca al soporte? Haz pasar a las personas que tu creas que están involucradas en el conflicto o que te vengan a la mente.
6. El órgano se mueve por si solo, obsérvalo. ¿Cual es la emoción cuando lo miras? ¿Qué te molesta cuando lo miras?
7. Imagina que te puede hablar. ¿Qué te dice?
8. Pregúntale que edad tiene. (normalmente nos lleva al C.P.)
9. Si ha vivido un drama.
10. ¿Qué necesidad tiene?
11. Habla con él sobre la necesidad.
12. Acarícialo, bésalo, satisface sus necesidades.
13. Observa los movimientos espontáneos.
14. Póntelo otra vez y observa las diferéncias, las nuevas sensaciones, las nuevas creencias.

Al terminar hacer un compromiso (contrato) con el órgano.

TRANCE

Serie1- Se pide que focalice la atención hacia afuera, hablando de al menos 7 estímulos. Los comandos deben ser muy sencillos para que los entienda y tenga éxito en la operación. Debemos ir variando el canal de atención sabiendo que con los ojos cerrados el cinestésico es más importante.

Utilizamos palabras de transición o de inducción para finalizar cada serie: " y mientras tanto te puedes ir sintiendo más relajado", "mientras te das cuenta que pasa todo esto te vas relajando más", "porque las personas que se relajan tienen un mayor bienestar/salud/energía/placer".

Serie2- Va más dirigida a los estímulos internos. Invitamos al paciente a cerrar los párpados y acabamos con las palabras de transición.

Serie3- Estímulos internos e inducciones.

Cada serie incluye menos descripciones y más inducciones.

Sacar del trance- Vas a ir volviendo a tu propio ritmo, teniendo conciencia de donde estás la temperatura del aire, los sonidos y cuando te apetezca puedes ir abriendo los ojos.

EJEMPLO

Serie 1

-Con los ojos abiertos quiero que pongas tu atención hacia el exterior…
-Puedes notar los zapatos/calcetines en tus pies
-Puedes ver el color de la pared
-Puedes escuchar el sonido de mi voz
-Puedes notar tu respiración
-Puedes sentir la temperatura del aire
-Puedes sentir el contacto de la ropa en tu piel
-Y mientras tanto te puedes ir sintiendo más relajado (inducción)

Serie 2-

-Quizás puedes escuchar tu propia respiración
-También puedes notar las cejas encima de tus ojos
-Puedes sentir el pelo en tu cabeza
-Y quizás mientras sigues escuchando mi voz tus párpados se relajan más y más hasta cerrarse (Ind.).
-Porque la personas relajadas experimentan un mayor bienestar (Ind.).

Serie 3-

-Puedes poner atención en cómo circula la sangre dentro de tu cuerpo.
- Y como llega a la punta de tus dedos.
-A lo mejor puedes visualizar una imagen o un símbolo que aparezca dentro de ti.
-Y mientras vas entrando en una relajación más profunda (Ind.).
-A medida que te vas relajando más y más te sientes tranquila y en paz (Ind.).
-Este estado te permitirá experimentar el entrar en contacto contigo misma, con tu esencia (Ind.).

Serie 4-

-Siente el interior de tu cuerpo y los movimientos que en él se producen.
-Nota como el aire llega a tus pulmones y te da la vida en cada momento.
-Mientras notas todo esto te vas relajando más y más (Ind.).
-Porque en ese estado de relajación tu cuerpo se regenera y se sana (Ind.).
-A medida que te vas relajando tu cuerpo está en paz y armonía (Ind.).

Salir del trance-

Ahora vas a ir volviendo poco a poco, a tu propio ritmo…..tomando conciencia de donde estás , de los sonidos que te rodean, de la temperatura exterior. Cuando te apetezca puedes ir moviendo los dedos de los pies, de las manos y cuando quieras puedes abrir los ojos.

VIAJE AL INCONSCIENTE

Exterior: Es lo que captan nuestros sentidos. Es nuestro punto de partida. Debemos recolocar a nuestro "consultante" en el espacio-tiempo, en el presente donde se produce la situación conflictiva.
Actos: Nuestra relación con el exterior. Yo entro en contacto con mi exterior mediante mis actos. Debemos preguntar al "consultante" qué hizo la primera vez, cuáles fueron sus actos.
Pensamiento: La parte mental, las creencias, juicios, opiniones, valores. Es el sistema guía de nuestras emociones. Nuestra pregunta clave debe ser: "¿Que es lo que piensas en esta situación conflictiva?". El pensamiento debe estar profundamente relacionado con lo que sucede. La respuesta no puede ser ambigua, no se puede responder - *"pienso que esto está mal"*. Tiene que ser algo concreto, un pensamiento preciso, por ejemplo: - *"pienso que mi padre es un desgraciado" o "pienso que mi jefe es un ladrón".*
Sentimientos: Existen cuando hay pensamiento y emoción. Al sentir, estamos experimentando la energía de la emoción fusionada con la imaginación de nuestros pensamientos. Son la ilusión de una emoción, un pensamiento revestido de emoción. No se siente en el cuerpo, es mental. Por ejemplo: *-"Me siento frustrado", "me siento agredido".*
Emoción: Las emociones son la fuente de energía y poder que nos mueven hacia adelante, es el deseo y es somática. A veces fluye por nuestro cuerpo, a veces se aloja en él. Hay grandes emociones como la cólera, la tristeza, el miedo, el odio, el amor, la alegría, el asco. - *"¿Cual es la emoción que te embarga?"*.
Sensación física: Es la emoción que se siente en el cuerpo. - *"Se me cierra el corazón, me siento vacío, la garganta se me cierra, tengo frío, siento un peso..."* Va ligado siempre a una emoción positiva o negativa. Muchas veces es mejor preguntar al consultante 1) *"¿Donde sientes la emoción?"* y 2) *"¿Que nombre le pondrías?"* para que sea manifestada. Esta emoción siempre será la "secundaria", la políticamente correcta, estamos ahora en las puertas del inconsciente. Allí encontramos el guardián del umbral mitológico, el super-ego, el que nos controla.
Resentir: Es la huella de una función biológica no satisfecha. Es la emoción oculta no expresada. es somática, por lo que se manifiesta en el cuerpo. Y es engendrada por las leyes rígidas del comportamiento. Es inconsciente, está en el inconsciente. El resentir es específico y concreto, es una frase que se hace consciente en el momento de ser expresado, cuando sale a la luz nos libera. La pregunta es: *"¿Cual es el resentir?", "¿Qué es esto que nunca has dicho o expresado antes y que vas a decir ahora?".*

Una emoción sería: *"Tengo miedo" o "Tengo rabia".*
Un resentir sería: *"quiero matar a esa persona", "no soporto llevar esta carga", "tengo cólera contra mi madre", "siento que he perdido a mi madre", "no pinto nada en mi casa, soy un cero a la izquierda", "mi marido me da asco" ...*

PNL

¡PNL - .LA CALIBRACIÓN

La observación de una serie de modificaciones en una persona que evoca una situación agradable, nos permite obtener una fotografía que permite reconocer cuando está en un estado positivo.
Los signos a nivel visual son: la expresión del rostro (tono de los músculos cutáneos), el color de la piel, las claves de acceso visual, los movimientos, la postura.
Los signos a nivel auditivo son: la calidad de la voz (tono, ritmo, volumen), la elección de las palabras y el contenido del discurso.
A nivel kinestésico: toques, apretón de manos.

Ejercicios:

1. CALIBRACION:

A) Se pide al interlocutor que piense en algo que forme parte importante de su experiencia personal agradable.
B) Haga una pausa.
C) Pídale que piense en algo intrascendente.
D) haga su calibración.
E) Formule preguntas y trate de saber si dice la verdad o no.
F) Después de diez preguntas cambie de rol.

2. SELECCION DE INFORMACION:
A) Se pide al grupo que mire alrededor distinguiendo el número y secuencia de los colores que pueden ver.
B) Pídales que distingan en secuencia los ruidos que pueden escuchar.
C) Pídales que sientan las sensaciones de su cuerpo y las anoten en secuencia.
D) Comparación de las experiencias de dos a dos y en el grupo.

3. RECUERDOS DE EXPERIENCIAS:
A) Un participante (1) le pide a otro (2) que recuerde un acontecimiento banal y frecuente, describiendo lo que vio; por ejemplo tomar un autobús, entrar a un cafetín, etc. Un tercer participante (3) lo describe aparte.
B) Participante 1 le pide a participante 3, que describa lo que escucho, durante la actividad semejante; mientras participante 2 lo hace aparte.
C) Se comparan las respuestas de 2 y 3.
D) Se pide a 2 y 3, que describan lo que sintieron durante la experiencia común.
E) Se destacan las semejanzas y diferencias.

4. SELECCION DE INFORMACIONES:
A) Se plantea una situación en la cual una persona cita a otra en una plaza, cuando ésta llega le dice que Llegó con retraso.
B) Se piden referencias para tal afirmación.
C) Se contrastan las diferentes opciones.
Otra alternativa es plantear la situación de sentirse extraviado en un lugar que no conoce y entonces preguntar: ¿Cómo sabe que está perdido?, ¿Cómo intenta volver a encontrar el camino correcto?, ¿Cómo sabe que lo ha encontrado?

5. COMPARACIÓN DE INFORMACIONES I:
A) Se interroga al grupo sobre quienes han visitado un lugar determinado, hasta encontrar por lo menos dos que lo hayan hecho.
B) Cómo hace para verificar que la persona realmente ha estado en ese lugar? ¿Cuáles elementos referenciales diferentes utiliza cada uno?
C) Se comparan similitudes y diferencias en el recuerdo.

6. COMPARACIÓN DE INFORMACIONES II:

A) El participante 1 le explica al participante 2, los detalles de un problema y su solución, mientras el participante 3 está excluido.
B) El participante 2 le explica al participante 3 lo mismo, el participante 1 está excluido.
C) El participante 3 le explica el procedimiento a los participantes 1 y 2.
D) Se destacan las diferencias y similitudes entre las versiones, estudiando las semejanzas en relación con las referencias a los sistemas de representación, a un sistema de valores o a creencias y suposiciones.

7. COMPARACIÓN DE INFORMACIONES III:
A) Se le pide al participante 1 información sobre un suceso ocurrido hace tiempo y muy probablemente conocido por todo el mundo, se le solicita que de abundantes detalles.
B) El participante 2, formula preguntas acerca del suceso.
C) El participante 3, formula preguntas que ha olvidado hacer el 2 y completa las respuestas y aporta detalles de las hechas por el 1.
D) Entre todas las informaciones eligen las que consideran más útiles y las clasifican por orden de importancia.
E) Se somete al grupo para completarlas y se clasifican con relación a: valores, creencias, suposiciones, emociones.

Meta: Saber Expresar Lo Que Se Quiere
Se debe definir, primeramente el objetivo. Conocer el cómo más que el por qué, es decir, el objetivo definido en forma de proceso y no de racionalización o justificación.
Pregúntese:
¿Qué quiere?
¿Cómo sabrá lo que ha logrado?
¿Cómo lo sabrá la otra persona?
¿Qué pasará cuando lo haya conseguido?
¿Qué es lo que le impide conseguirlo?
¿Cuándo lo quiere?
¿Qué podría perder obteniéndolo?
Se le sugiere tomar en consideración lo siguiente:

Aceptar sólo las respuestas formuladas positivamente (quiero estar delgada, en lugar de no quiero estar gorda; bésame, en lugar de tú nunca me besas; quieres salir, en lugar de por qué no salimos y otras).
Preferir las respuestas expresadas en términos concretos (este vestido me hace ver más delgada, en lugar de la ropa que uso me hace ver gorda; me gusta escuchar que me quieres, en lugar de tú nunca me has querido; podemos ir al cine, en lugar de nunca me llevas a ninguna parte y otros)
Para lograr resultados eficaces, se debe:
Definir objetivos a corto, mediano y largo plazo.
Coordinar los objetivos en el tiempo.
Definir los objetivos, proyectando al futuro nuevas etapas.

¡PNL / .CREENCIAS

Ver. Estrategia de la realidad / Estrategia de creencia.

1. Creencias sobre la causa

Puedes tener creencias acerca de lo que causa algo. ¿Qué causa el cáncer? ¿Cuál es la causa de que una persona sea creativa? ¿A qué se debe que su negocio sea próspero? ¿Qué le hace fumar? ¿Cuál es la causa de que no consiga perder peso? La respuesta que des a cada una de estas preguntas será una declaración de creencia. Podrías decir: "Tengo mal genio porque soy

irlandés" o "Mi familia es propensa a úlceras" o "Si sales sin abrigo cogerás un resfriado". La palabra "porque" (explícita o implícita) suele indicar una creencia sobre la causa.

2. Creencias sobre el significado

Se pueden tener creencias sobre el significado. ¿Qué significan los acontecimientos, o qué es importante o necesario? ¿Qué significa que una persona tenga cáncer? ¿Significa eso que es una mala persona o que está siendo castigado? ¿Significa que se ha propuesto matarse?. O ¿Significa que debe introducir cambios en la forma de vivir? ¿Qué significa que no puedas dejar de fumar? ¿Significa que eres débil? ¿Significa que eres un fracasado? ¿Significa simplemente que todavía no ha integrado dos partes de su personalidad?
Las creencias sobre significado se traducirán en comportamientos congruentes con la creencia. Si tu crees que tus dificultades para dejar de fumar se derivan de la existencia de dos partes no integradas, probablemente trabajarás para integrarlas; si crees que significa que eres débil, quizá no emprendas ninguna acción hacia la integración.

3. Creencias sobre la identidad

Las creencias sobre la identidad engloban causa, significado y límites. ¿Cuál es la causa de que tu hagas algo? ¿Qué significan tus comportamientos? ¿Cuáles son tus límites personales?. Cuando tu cambias tus creencias acera de tu identidad, te conviertes de algún modo en una persona distinta. Como ejemplos de creencias limitadoras sobre la identidad se podría citar: "No valgo nada" "No merezco tener éxito" o "Si obtengo lo que quiero, perderé algo". Las creencias sobre la identidad son también las que pueden impedirte cambiar, sobre todo porque muy a menudo no eres consciente de ellas.
En resumen las creencias pueden ser de significado, de identidad y de causa. Pueden referirse al mundo exterior, incluyendo a las demás personas, o pueden tener que ver con su propio "yo" y su identidad.
Las creencias son en gran medida procesos inconscientes de pensamiento organizado. Puesto que son principalmente inconscientes, resultan difíciles de identificar.

---

iPNL / .Descripción triple de la realidad

Podemos examinar, analizar la realidad desde múltiples perpectivas. en PNL existen tres:
Posición A (Estado asociado en el que el sujeto experimenta en primera persona el suceso).
Posición B (Estado disociado en el que el individuo experimenta la situación desde otra persona, otra perspectiva).
Posición C (Cuyo papel es el de un observador que viera la interacción entre A y B)
Las tres tienen la misma importancia, la cuestión está en saber moverse por ellas libremente.
Esa es una forma de entrenarse para la flexibilidad.

---

iPNL / .IMPRONTAS

Una impronta es un acontecimiento pasado significativo a partir del cual te formaste una creencia o un conjunto de creencias.

Lo más importante de las experiencias pasadas no es el contenido de lo que ocurrió, sino la impresión o creencia que la persona se formó a partir de esta experiencia.

Por ejemplo las mujeres maltratadas durante la infancia es frecuente que se casen con hombres que las maltraten de adultas, o los hombres acostumbrados a que les pegaran en la infancia tienden a maltratar a sus hijos. Es posible que las personas maltratadas en la infancia hayan recibido la impronta de que éste es el comportamiento característico que se asocia con padres, madres, esposos o esposas.

Una mujer dijo: "a veces me siento poseída por mi madre". A medida que la persona crece y le cambia el cuerpo, es característico que le sea más fácil equipararse con el comportamiento del adulto. Las improntas no son necesariamente lógicas. Se trata de una cosa intuitiva, que ocurre típicamente en los períodos críticos del desarrollo. Lo que tu eres como adulto depende en muchos aspectos de la incorporación de los modelos adultos con los que te criaste y creciste.

---

iPNL / .Metamodelo

Herramienta para tener mejor conocimiento de lo que la gente dice. Se realiza básicamente a través del lenguaje y la observación del lenguaje no verbal del interlocutor. Se trata de ir de la "estructura superficial" (La palabra) a la "estructura profunda" (Todo el significad, que hemos querido expresar en la palabra, es decir, toda la información que disponemos sobre lo que hemos dicho).

Por ejemplo: Pedro dice a Marina: "Me duele mucho más". A Marina podría bastarle la respuesta de Pedro y si quisiera saber más tendría que seguir haciendo preguntas con las que poco a poco nos acercaríamos a la estructura profunda de la frase. Esto sería que Marina preguntara: "¿Qué te duele exactamente? ¿Cómo te duele? ¿Dónde te duele? ¿Más que qué?...
- Inducción: Se puede acceder a recursos inconscientes (Seguridad, creatividad, tranquilidad etc.) de manera directa induciendo o utilizando un tipo de interiorización conocida como trance. Milton Erickson dice que todo es hipnosis, hasta el lenguaje. Hay un concepto denominado Ancla, que sería "cualquier cosa que da acceso a un estado emocional".

---

iPNL / .Moldelo Milton

Inducción a un trance mediante palabras "neutras" de significado. La persona es la que le da el significado, su consciente. Un arte para usar el lenguaje de forma tan vaga que "el paciente" le da el significado apropiado. Se trata de distraer la parte consciente y trabajar así con la inconsciente. Este método, muy frecuente, se usa como apoyo en el desarrollo de otras que trabajan bajos estos estados de trance o hipnosis.

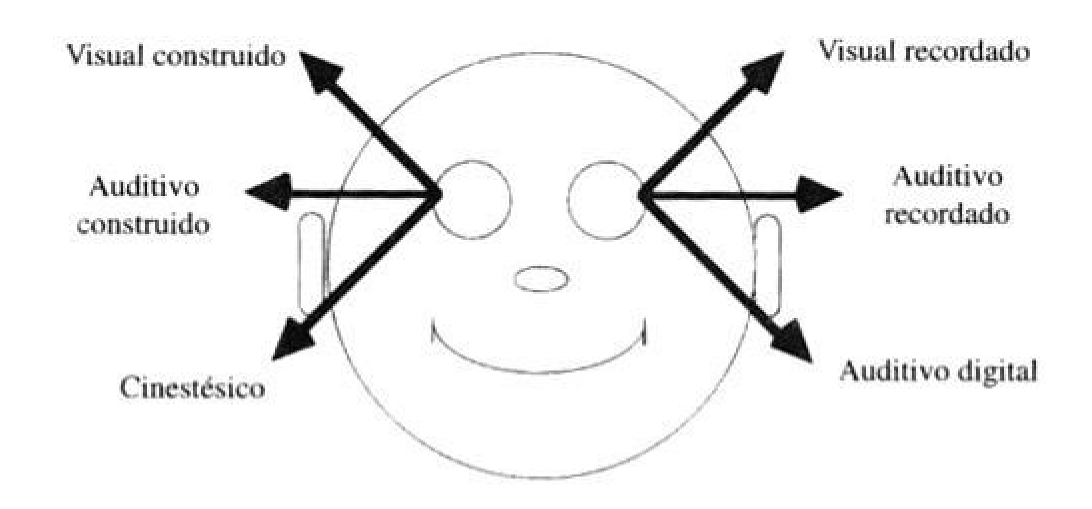
"Mente y cuerpo forman un sistema" Todo aquello que sucede mentalmente, es decir, en la imaginación y el pensamiento también sucede en el cuerpo y con el cuerpo. Cada estado diferenciable de la conciencia se corresponde con un estado corporal también diferenciable.

---

iPNL / .Movimientos oculares

También "pistas de acceso ocular" Existe una conexión entre el movimiento de los ojos y los sistemas representativos (El sentido que usamos normalmente para realizar los procesos

mentales) "mirar" hacia un lado concreto a la hora de buscar información es una habilidad muy útil. Recordar que hay una relación entre el movimiento lateral de los ojos y la activación de algunas de las zonas del cerebro. "No se puede no comunicar" La comunicación está compuesta por un mensaje que pasa de una persona a otra. Un buen comunicador se asegura de que sus oyentes entienden el mensaje de su comunicación y que él mismo es capaz de entender un mensaje de los demás. Piensa también que "El significado de la comunicación es la respuesta que usted obtiene". De tal forma que no basta con la intención de comunicar y hay que asegurarse de la correcta interpretación de lo que hemos querido expresar. La comunicación es un objetivo y tiene un cíclico: uno influye y también es influido por los demás.
El pensamiento de la PNL se basa en los sistemas; no se puede ser maestro sin tener alumnos, ni vendedor sin comprador. "La mejor manera de cambiar a los demás es cambiar uno mismo, porque así cambiamos las relaciones y, por consecuencia, los demás cambian también". El lenguaje del cuerpo (Postura, gestos, contacto visual) es el 55% de la comunicación; 38% tono de voz (Contexto) y 7% palabra (Contenido).La cuestión es ser o no consciente de la influencia que uno crea. "Cada persona ya dispone de todos los recursos que necesita en la vida, pero a veces no tiene acceso a estas capacidades"



Cuadro de Movimientos Oculares

---

iPNL / .NIVELES NEUROLÓGICOS

1. Niveles lógicos

Gregory Bateson señaló que en los procesos de aprendizaje, cambio y comunicación, existen unas jerarquías naturales. La función de cada uno de los niveles es organizar la información del nivel inferior y las normas para cambiar algo en un nivel son diferentes de las necesarias para cambiar algo en un nivel inferior. Un cambio en un nivel inferior puede afectar a los niveles superiores, pero ello no necesariamente ocurre siempre. Sin embargo, todo cambio en un nivel superior modifica cosas en los niveles inferiores a fin de que estos apoyen los cambios realizados en el nivel superior. Bateson observó que, con frecuencia, la confusión de los niveles lógicos es lo que origina los problemas.

2. Niveles lógicos en PNL

Los siguientes niveles lógicos son los más básicos e importantes en la PNL:

Espiritual Transmisión
A. Quién soy Yo - Identidad (Quién) Misión
B. Mi Sistema de Creencias Permiso y motivación
Valores, Criterios (Por qué)
C. Mis Aptitudes Dirección
Estados, Estrategias (Cómo)
D. Lo que yo hago Acciones
Conouctas Específicas (Qué)
E. Mi entorno - Contexto Exterior Reacciones

3. Niveles neuro-lógicos

Cada uno de estos diferentes niveles desencadena la acción de un "circuito" neurológico cada vez más profundo.

Espiritual - Holográfico - El sistema nervioso como un todo.
A. Identidad: Sistemas inmunológico y endocrino – Vida profunda - funciones de sustento.
B. Creencias: Sistema nervioso autónomo (ritmo cardiaco, dilatación de la pupila, etc.) - Reacciones inconscientes.
C. Aptitudes: Sistema Cortical - Acciones semiconscientes (movimientos del ojo, postura, etc.)
D. Conducta: Sistema motor (cerebelo y pirámide) Acciones conscientes.
E. Entorno: Sistema nervioso periférico - Sensaciones y actos reflejos.

4. Ejemplos de manifestaciones de los diferentes niveles lógicos

Las siguientes manifestaciones indican los distintos niveles de respuesta de una persona que ha sabido que tiene cáncer.

A. Identidad - Soy una víctima del cáncer.
B. Creencia - No aceptar lo inevitable es crear falsas esperanzas.
C. Aptitud - No soy capaz de mantenerme bien.
D. Comportamiento específico - Tengo un tumor.
E. Entorno - El cáncer me está atacando.

Las siguientes manifestaciones indican los diferentes niveles de alguien que está trabajando para conseguir una meta de salud.

A. Identidad - Soy una persona sana.
B. Creencia - Si estoy sano puedo ayudar a otros.
C. Aptitud - Sé cómo influir en mi salud.
D. Comportamiento específico - A veces puedo actuar sanamente.
E. Entorno - La medicina me ha curado.

Las siguientes manifestaciones indican los distintos niveles en una persona que tiene problemas con la bebida.

A. Identidad - Soy alcohólico y siempre seré alcohólico.
B. Creencia - Para mantenerme tranquilo y estar normal tengo que beber.
C. Aptitud - No puedo control arme en cuanto a la bebida.
D. Comportamiento específico - En la fiesta había demasiada bebida.
E. Entorno - Cuando estoy con mis amigos me gusta tomarme una copa o dos.

5. Tipos de cambio en los diferentes niveles lógicos

A. Cambio evolutivo - Cambio a nivel de identidad. Cambio en la misión y el propósito.
B. Cambios generativos - Cambio en los niveles de Aptitud y Creencias. Cambio en las motivaciones, permiso y dirección.
C. Cambio de remedios - Cambio en los niveles de Comportamiento y de Entorno. Cambio en las acciones y reacciones.

¡PNL / OBJETIVOS BIEN FORMADOS

Como habrás notado el lenguaje afecta nuestros pensamientos, conductas y acciones. Sería para nuestra ventaja entender como el método que utilizamos para establecer y lograr nuestras metas y objetivos son apropiados o no.

Típicamente, cuando tenemos problemas logrando nuestros objetivos nos hacemos las siguientes preguntas:

¿Que está mal?•

¿Por qué tengo este problema?•

¿De que manera me limita y que puedo hacer?•

¿ Como este problema me detiene para hacer lo que yo quiero?•

¿De quien es la culpa de que tengamos este problema?•

¿Cual es el peor momento en el cual has experimentado este problema?•

¿Por cuanto tiempo lo has tenido?•

Date cuenta que estas preguntas tienden a guiarnos a considerar, a quien culpar, que está mal y nos separa de lograr la meta o el objetivo.

Ahora, considera las siguientes preguntas para lograr un objetivo bien formado:

¿Que es lo que quiero, realmente?. Asegúrate que está definido en términos positivos. Piense más en lo QUE QUIERE que en lo que no quiere.•

¿Que veré y oiré cuando halla logrado el objetivo?. Describa el objetivo con todos los detalles sensoriales, es decir, con todos los detalles de vista, oído, tacto, gusto y olfato.•

¿Puede ser iniciado y mantenido bajo mi responsabilidad?.•

Cualquier objetivo debe ser iniciado, mantenido y promovido por usted, el objetivo escogido debe reflejar cosas en la que pueda influir personalmente.

¿Tiene el objetivo el tamaño adecuado?. Si es muy grande, pregúntese ¿Que es lo que me impide alcanzarlo? y convierta los problemas en pequeños objetivos, hágalos lo bastante pequeños y alcanzables. Si es muy pequeño para motivarle, pregúntese, ¿Es parte de un objetivo superior?. ¿Por que es importante para mi lograr este objetivo?•

¿Como sabré cuando logre el objetivo?.¿Cual es la evidencia?. Piense en la evidencia de base sensorial que le permitirá saber que ha logrado lo que quería.•

¿Donde, cuando, con quién lo quiero? ¿En que contexto?. Imagínese el objetivo de la manera más especifica posible. Una vez identificado el contexto, pregúntese ¿Es ecológico el contexto escogido. ¿Esta basado en información sensorial?•

¿Como el objetivo escogido afectará mis actividades y las actividades de otros? ¿Que ganaré o perderé s? ¿Que ganará o perderán otros?. Sopese las consecuencias en su vida y en su relaciones si consiguiera su objetivo. Considere los sentimientos de duda que comiencen con un• "si, pero. ¿Que consideraciones representan estos sentimientos de duda? ¿Cómo podrías cambiar tus objetivos para tenerlos en cuenta?

¿Que te detiene de LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO, AHORA?.Identifica las creencias limitantes. Esta información tiene que estar basada en información y descrita sensorialmente.•

¿Que recursos tengo ya, para obtener mi objetivo?•

¿Que recursos necesitas con el fin de lograr tu objetivo?•

¿Como puedo empezar a lograr mi objetivo y como puedo mantenerlo?•

Después de estas preguntas el paso más importante es ACTUAR. Toda jornada comienza con el primer paso.

Nota la diferencia entre usar la primera serie de preguntas y la última serie.

Considera que las como hacen las diferentes preguntas para alterar cómo te sientes, cómo cambia la dirección de tu mente hacia la solución del problema, y cómo te inspira.

¡PNL / .RAPPORT

Es una técnica de la PNL.
Cuando se desea establecer rapport hay que fijar una base de coincidencia con la otra persona. El rapport se establece generalmente inconscientemente y tal vez a las personas que lo logran sin proponérselo les resulta difícil explicar como lo hacen. Son por ejemplo esas personas que adoptan gestos de sus parejas o formas de hablar o posturas, también se dan el los chicos con sus padres.
Pero el rapport puede conseguirse en forma consiente aplicando técnicas especificas. La practica consiente de estas técnicas lleva a una integración de las habilidades que poseemos.

El rapport abarca distintos aspectos :

-**Corporal**: implica igualar (con elegancia) al otro en la postura, el movimiento y la respiración.
-Postura: puede ser copia en espejo o cruzado.
-Movimiento: por igualación directa o por imitación a temperada.
-Respiración: hay que considerar el ritmo, el lugar y la cantidad.
-**Con la Voz**: implica igualar ritmo, tono y volumen.
- Ritmo: puede ser rápido, medio o lento.
- Tono: puede ser agudo, lleno o grave.
- Volumen: puede ser fuerte, medio o débil.

-**Lingüística**: igualar predicados y meta-programas.
-Predicados: para identificar el sistema representativo mas valorado hay que prestar atención a los predicados que utiliza una persona para describir su experiencia.
-Meta-programas: Son modelos internos que deciden como formamos nuestros representaciones y que dirigen nuestro comportamiento, son rutinas que usamos para decidir a que cosa prestamos atención, que aspectos nos parecen importantes y cuales no. Ej. Hay personas que reaccionan frente al mundo buscando "igualdades" y otros "diferencias". Algunos son proactivos y otros reactivos, etc.

Otra técnica es el **Anclaje**:
Es un estimulo que al quedar asociado a una experiencia determinada, actúa posteriormente como disparador del estado psicológico correspondiente a esa experiencia.
En PNL se utiliza para producir respuestas condicionadas que pueden ser útiles en momentos específicos. Emplear un estado de plenitud de recursos mediante anclas es una de las formas mas efectivas de cambiar el propio comportamiento y el de otras personas.

DATOS A TENER EN CUENTA:

- **Contenidos de la COMUNICACIÓN:**
    - 7 % - Comunicación Verbal (lenguaje oral / escrito).
    - 38 % - Tonos de la Voz (altura y timbre).
    - 55 % - Postura, Gestos (fisiología), intencionalidad. Emanaciones emocionales – Irradiaciones sutiles.

¡PNL / .SISTEMAS DE REPRESENTACIÓN SENSORIAL

LOS VISUALES

Son aquellos que preferencian, de todo lo que ocurre en el mundo interno y externo, "lo que se ve".Son los que necesitan **ser mirados** cuando les estamos hablando o cuando lo hacen ellos, es decir, **tienen que ver** que se les está prestando atención.

Necesitan ser mirados para sentirse queridos, son las personas que dicen cosas como "mira...", "necesito que me aclares tu enfoque sobre...".

Hablan más rápido y tienen un volumen más alto, piensan en imágenes y muchas cosas al mismo tiempo.

Generalmente empiezan una frase y antes de terminarla pasan a otra, y así constantemente, van como picando distintas cosas sin concluir las ideas e inclusive no les alcanzan las palabras; de la misma manera les ocurre cuando escriben.

Visual
Postura algo rígida.
Movimientos hacia arriba
Respiración superficial y rápida.
Voz aguda, ritmo rápido, entrecortado
Palabras visuales (ve, mira, observa)

LOS AUDITIVOS

Estas personas tienen un ritmo intermedio, no son ni tan rápidos como los visuales, ni tan lentos como los kinestés icos.

Son los que necesitan un "aha...", "mmm...", es decir, una comprobación auditiva que les dé la pauta que **el otro está con ellos, que les presta atención**. Además son aquellos que usan palabras como "me hizo click...", "escúchame...", "me suena...", palabras que describen lo auditivo.

Los auditivos piensan de manera secuencial, una cosa por vez, si no terminan una idea no pasan a la otra. Por eso más de una vez, ponen nerviosos a los visuales ya que estos van más rápido, el pensamiento va más rápido.

En cambio el auditivo es más profundo comparado con el visual. Este último es más superficial, pero puede abarcar más cosas a la vez, por eso es también el que hace muchas cosas a la vez.

Auditivo
Postura distendida
Posición de escucha telefónica
Respiración bastante amplia
Voz bien timbrada, ritmo mediano
Palabras auditivas (oye, escucha)

LOS KINESTÉSICOS
Tienen mucha capacidad de concentración, son los que más contacto físico necesitan.
Son los que nos dan una palmadita en la espalda y nos preguntan "¿cómo estás?";además son los que se van a sentir atendidos cuando se interesen en alguna de sus sensaciones.
Usan palabras como "me siento de tal manera...", "me puso la piel de gallina tal cosa..." o "me huele mal este proyecto...".
Todo es a través de sensaciones.
Todos tenemos los tres sistemas representacionales y a lo largo de la vida se van desarrollando más uno que otros y esto depende de diferentes cosas: de las personas que tenemos alrededor, de la experiencia laboral, inclusive hasta de los docentes. Existen familias más visuales, más auditivas o kinestésicas.

Kinestésico
Postura muy distendida
Movimientos que miman las palabras
Respiración profunda y amplia
Voz grave, ritmo lento con muchas pausas
Referencia a las sensaciones en la elección de palabras (siente, atiende,huele, saborea)

Visual	**Auditivo**	**Kinestésico**
Ver	Escuchar	Sentir
A primera vista	Si oí bien	Sentido común
Evidentemente	Prestar oído	Los pies en la tierra
Visiblemente	Con el oído alerta	Calor
Claro	Hacer el sordo	Tibieza
Luminoso	Hacer eco	Frialdad
Esclarecer	Campanada	El corazón en la mano
Aclarar	Estar a tono	Tomar a pecho
Objetivo	Jugar con toda la gama	Contacto
Perspectiva	Grito agudo	Es como para comérselo
Ilustrar	Aullar	Huele a...
Pintoresco	Hablar, decir	Pesado
Brumoso	Sonar falso, verdadero	Liviano
Lúcido	Oír	Choque
Clarividente	Oír voces	Asir
Lugar común	Armonía	Tener olfato
Ilusión	Orquesta	Experimentar
Espejismo	Nota falsa	resentir
Ver la vida color de rosa		

TEST DEL SISTEMA DE REPRESENTACIÓN FAVORITO VAC

Elige la opción a), b) o c) que te parezca es la más adecuada.

1. **Cuando estas en clase y el profesor explica algo que está escrito en el pizarrón o en tu libro, tees más fácil seguir las explicaciones:**
a) Escuchando al profesor
b) Leyendo el libro o el pizarrón
c) Te aburres y esperas que te den algo que hacer a ti

2. Cuando estás en clase:
a) Te distraen los ruidos
b) Te distrae el movimiento
c) Te distraes cuando las explicaciones son demasiado largas

3. Cuando te dan instrucciones:
a) Te pones en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.
b) Te cuesta trabajo recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si te las dan por escrito
c) Recuerdas con facilidad las palabras exactas de lo que te dijeron

4. Cuando tienes que aprender algo de memoria:
a) Memorizas lo que ves y recuerdas la imagen (por ejemplo la página del libro)
b) Memorizas mejor si repites rítmicamente y recuerdas paso a paso
c) Memorizas a base de pasear y mirar y recuerdas una idea general mejor que los detalles

5. En clase lo que más te gusta es que:
a) Se organicen debates y que haya diálogo
b) Que se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse.
c) Que te den material escrito y con fotos, diagramas

6. Marca las dos frases con las que te identifiques mas:
a) Cuando escuchas al profesor te gusta hacer garabatos en un papel
b) Eres visceral e intuitivo, muchas veces te gusta o disgusta la gente sin saber porque
c) Te gusta tocar las cosas y tiendes a acercarte mucho a la gente cuando hablas con alguien
d) Tus libros y libretas están ordenados y bien presentados, te molestan los tachones y lascorrecciones
e) Prefieres los chistes a los comics
f) Sueles hablar contigo mismo cuando estás haciendo algún trabajo

RESPUESTAS

1 a) auditivo, b) visual, c) kinestésico
2 a) auditivo, b) visual, c) kinestésico
3 a) kinestésico, b) visual, c) auditivo
4 a) visual, b) auditivo, c) kinestésico
5 a) auditivo , b) kinestésico, c) kinestésico
6 a) visual, b) kinestésico, c) kinestésico, d) visual, e) auditivo, f) auditivo

---

¡PNL / AUTO-MOTIVACIÓN

Este es un ejercicio sencillo y tremendamente útil. Para hacerlo realmente efectivo lee varias veces el texto, antes de realizar el ejercicio, para que te familiarices con el contenido, la secuencia y los términos.

Búscate a alguien de tu confianza para que te lo lea y te guía, o lo grabas en un cassette.

Es importante usar una voz muy suave.

Asegúrate que no habrá distracciones ni interrupciones. Adopta un posición muy cómoda, la más cómoda posible (vale estar acostado o reclinado). No debes tener nada en la manos. Preferible si no cruzas piernas ni brazos.

Cierra los ojos y respira con suavidad.

Leer el texto tal cual está escrito. No introduzcas cambios ni modificaciones, no agregues cosas "de tu propia cosecha".
Deja pausas, para que puedas responder a la guía.

Auto-Motivacion - Parte 1

1. Piensa en una tarea o una actividad que sea realmente atractiva, motivante para ti, cuando la haces. Imagina que estás viendo la película de esa actividad. Nota las cualidades de la imagen al pensar en esa tarea: la escena, la iluminación, el sonido, los movimientos. Observa una imagen rica, con muchos detalles... OK "apaga el proyector".
2. Descansa y mira a tu alrededor, respira tranquilo.
3. Ahora piensa en algo que no te despierta ningún interés: Nota lo que se siente pensar en algo que te es totalmente indiferente. De nuevo mira la imagen y sus cualidades... OK, apaga la imagen.
4. Descansa y mira a tu alrededor, respira tranquilo.
5. Haz una comparación entre las dos "películas" y nota las diferencias que encontraste en las cualidades de las imágenes: Iluminación, brillo, colores, tamaño, distancia, ubicación, sonidos, sensaciones, etc.
6. Escribe tu propia lista para que tengas lo elementos que tu mente (tu cerebro) utiliza para indicarte que algo es valioso y te motiva. Estas serán tus claves de motivación.

Toma ahora una imagen cualquiera de una experiencia agradable, placentera, que hayas tenido. Vas a hacer el siguiente juego con esa imagen:

Cambia las características visuales, es decir, aumenta o disminuye: Colores / blanco y negro, iluminación, brillo, contraste, foco (nitidez), detalle, tamaño, distancia, si la imagen tienen borde o no, ubicación (arriba, abajo, al frente, etc.), se mueve o está quieta, proporción. Quédate con aquellos cambios que te parezcan más atractivos, más agradables, más motivantes.

Haz lo mismo con las características auditivas: Fuente (origen) del sonido, tonalidad (aguda, grave), sonido monótono o melodioso, volumen, ritmo (rápido, lento), duración (sonido continuo o intermitente), mono o estéreo.

Y ahora con las características kinestésicas (sensaciones, sentimientos): Calidad de la sensación, intensidad, ubicación, velocidad, duración.

Quédate con la combinación de características que te resultó más atractiva y motivante (anótalas). La vas a usar después.

Auto-Motivacion - Parte 2

1. Piensa en algo que tu sabes que para ti es valioso hacerlo, pero te resulta difícil o cuesta arriba, hacerlo.
2. Concéntrate y pregunta a todas tus partes internas, si existe alguna objeción a cumplir con esa tarea. Se sensible a esas objeciones (de haberlas). Si no puedes satisfacer la objeción con comodidad, ajusta (o cambia) la tarea de manera que no existan objeciones.
3. Piensa en las consecuencias de hacer la tarea, no en el trabajo de hacerla. Piensa en los beneficios que obtendrás una vez que esté completada. Piensa en tu ganancia.
4. Ahora, usa la lista de elementos que encontraste en el ejercicio anterior, los que anotaste. Recuerda que son los más atractivos y motivantes. Úsalos para cambiar lo que piensas acerca de tener esa tarea hecha, completada. Ponle a la tarea completada los elementos visuales, auditivos y kinestésicos que anotaste. Continúa haciendo esto hasta que te sientas fuertemente atraído, motivado, a realizar esa tarea.

Auto-Motivacion - Parte 3

1. Toma una posición cómoda. Dirige tu mirada hacia la derecha, algo hacia arriba. Imagina que ves a una persona igual a ti, a corta distancia. Este "otro tu" hará el ejercicio, mientras tu lo observas. Solamente cuando esté completamente satisfecho con el proceso, será que las habilidades se integrarán a ti. Para asegurarte de que así será, quizás te gustaría imaginar que estás metido dentro de una burbuja de plexiglás, para que realmente estés separado de las actividades que va a hacer tu otro yo.
2. Escoge algo que tu quieres ser capaz de motivarte a hacerlo. Para este ejercicio, escoge algo muy simple, como limpiar tu cuarto, o acomodar tu closet. Algo que tu no disfrutas haciéndolo, pero deseas mucho que sea completado, debido a los beneficios que obtendrás como resultado.
3. Observa a tu otro yo y mira lo que se verá cuando la tarea haya sido realizada, incluyendo las consecuencias positivas, lo beneficios directos e inmediatos y los futuros.
4. Ahora, mira a ese "otro tu" haciendo la tarea con facilidad. Mientras el "otro tu" la hace, se mantiene mirando la imagen de la tarea terminada y se siente bien como respuesta a verla totalmente completada. Nota como la voz interna del "otro tu" es estimulante y te recuerda las recompensas futuras y lo que hasta el momento has logrado con respecto al objetivo. Finalmente, ve a "otro tu" encantado de haber terminado y disfrutando de la recompensa obtenida por una tarea que ya se completó.
5. Si lo que ves no te satisface por completo, deja que una suave neblina cubra por un momento la imagen, mientras tu inconsciente hace los ajustes que sean apropiados. En unos segundos, cuando la neblina se quite, verás los ajustes, que serán satisfactorios para ti (pausa…).
6. Ahora que tienes la completa satisfacción, permite que la burbuja de plexiglás desaparezca. Toma la imagen del otro tu que tiene todos esos aprendizajes y deslízala hacia ti. Puedes, si te resulta cómodo, extender tus brazos, tomar la imagen, traerla hacia ti, e integrarla contigo. Algunas personas sienten un estremecimiento (o se "erizan") o una liberación de energía, al hacer esto.
7. Finalmente, tómate un momento adicional para que pienses cuándo será la próxima ocasión en la que tendrás que realizar la tarea para a cual te acabas de auto-motivar a completarla...

---

iPNL / Bajar de peso y mantenerte

A veces uno intenta bajar de peso y después de unos cuantos intentos ya no sabe qué hacer, incluso hay ocasiones en que después de mucho sudor, rechinido de dientes y lágrimas bajamos de peso, pero el gusto dura poco y "rebotamos" volviendo a subir rápidamente de peso, a veces ganando más de lo que teníamos en un principio.

Gracias a la PNL tenemos varias técnicas no sólo para bajar de peso, sino para mantenerlo. Esto es gracias a que se ataca el problema directamente en la mente y en los malos hábitos, que es la razón por la que las dietas fallan. En este capítulo encontrarás una sola técnica que consta de cuatro ejercicios, en la que se incluye;

(I) una introspección sobre lo que pensamos;
(II) otra sobre lo que queremos lograr y cómo lo queremos, manejando la forma en que pensamos;
(III) el planteamiento del objetivo deseado y por último;
(IV) qué hacer y cómo vencer los momentos difíciles creando nuevas programaciones que remplacen las antiguas. Todas las partes de este programa son importantes, no quieras saltar directamente al tercero o incluso al cuarto ejercicio, la efectividad de la técnica reside en lo bien que realices los primeros ejercicios.

Empieza por averiguar cuál es el peso adecuado al que debes llegar.

Procura no exagerar poniendo como meta un peso muy bajo. Llega a tu peso y a partir de ahí ejercítate y será fácil hacer los ajustes necesarios. Mientras estés en control de tu mente, ya no será difícil.

Para conocer tu peso ideal debes tomar en cuenta sexo, complexión y edad, o mejor aún, consultar a un experto en nutrición o a un médico, ya que el equilibrio y la salud deben mantenerse para no deteriorarnos con excesos, ya sean de obesidad o desnutrición.

Así pues, no cometas excesos para bajar de peso. Recuerda que es un proceso y que lo más importante es encontrarse saludable.

Los ejercicios tienen una secuencia en la técnica, procura verlo como un proceso y un aprendizaje a la vez. Si es posible, realízalo en una semana siguiendo estas recomendaciones:

El ejercicio 1 el primer día junto con el ejercicio 2.
El ejercicio 2 se repite el segundo día.
El ejercicio 3 se inicia el tercer día y se repite el cuarto y quinto día.
El número 4, primera técnica, se inicia el sexto día y se repite cada vez que te sientas a la mesa o estés en un momento difícil, hasta convertirlo en hábito.

La segunda técnica del número 4, el ejercicio llamado Chas, se hará completo la primera vez el séptimo día, y se repetirán los pasos 6 y 7 del ejercicio hasta que la tentación o mala conducta hayan cedido y se tenga control sobre ella.

Estos ejercicios, manejados en esta secuencia, han dado muy buenos resultados tanto para bajar de peso como para mantenerse en él.

	DÍAS							**REPETICIONES CADA VEZ QUE SE REQUIERA**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
1º EJERCICIO	**X**							
2º EJERCICIO	**X**	**X**						
3º EJERCICIO			**X**	**X**	**X**			
4º EJERCICIO (1ª PARTE)						**X**		**X**
4º EJE. (2ª PARTE "CHAS")							**X**	
4º EJE. (2ª PARTE PASOS 6 Y 7)							**X**	**X**

¡PNL / BOTONES AUTOMÁTICOS

Esta es una de las herramientas clásicas de PNL. Su gama de aplicación es amplia: Ha sido utilizado para tratar una amplia variedad de conductas no deseadas. Típicamente, los botones automáticos han sido aplicados con buen porcentaje de éxitos, para el control de hábitos (comerse la uñas, fumar, comer en exceso, etc).

En cuanto a manejo de emociones, esta herramienta será muy útil para situaciones del tipo "ante determinado estímulo o contexto, tengo una conducta que no quisiera tener". Por ejemplo: "Cuando me contradicen en público, me da rabia" o "Me emociono más de la cuenta (por ejemplo, se me aguan los ojos) cuando tengo que felicitar a alguien".

Note el lector lo siguiente: Lo que el botón trabaja es un cambio de conducta. Si por ejemplo se tratara de disminuir de peso, el botón puede ayudar a cambiar la conducta de comer en exceso, pero si alguien tratara de usar el botón para modificar su imagen física (de "gordo" a "delgado") probablemente no le va a funcionar.

He aquí una de las versiones sencillas

Escoge la conducta que deseas cambiar (Recuerda: La conducta).•

Imagina que ya superaste la situación: Escoge la conducta que tendrás una vez superada la situación.•

Imagina que desde aquí, desde donde estás sentado/a, ves proyectada en la pared, una imagen tuya con la conducta que hasta hoy habías tenido (la que no deseas más). Asegúrate de que la imagen sea pequeña (digamos del tamaño de un cuaderno) y que tiene algún marco alrededor. Esta es la imagen• "1". Ahora pon la pantalla en blanco.

Ahora crea una imagen de lo que será tu conducta en el futuro, a partir de hoy. Esta imagen es brillante, iluminada. Date cuenta de las sensaciones que te produce ver esta imagen. Asegúrate de que te genera sensaciones agradables, positivas (en caso contrario, haz los ajustes que creas convenientes). Esta es la imagen• "2". Pon la pantalla en blanco.

Mientras permaneces allí en tu puesto, vuelve a proyectar en la pantalla, la imagen de la conducta que vas a cambiar... y en una de las esquinas inferiores (la que tu desees) coloca en un cuadrito pequeño, como de dos o tres centímetros, la imagen que creaste de lo que será tu conducta futura. Esta imagen pequeñita, estará obscura.•

Muy bien. Ahora harás lo siguiente: Simultáneamente vas a obscurecer y hacer pequeña la imagen grande -la Nº 1- , mientras haces grande y brillante la Nº 2. Para que practiques, hazlo despacio (y a la vez haces un lento sonido• "swiiiisshhh". Haz este sonido en voz alta)... muy bien. Pon la pantalla en blanco.

Ahora, lo haces un poco más rápido: Reduces y obscureces la imagen 1 y agrandas y a la vez pones brillante la imagen 2: iswiisshh!. muy bien. Pon la pantalla en blanco (P.B.)

Ahora que ya lo sabes hacer lo vas a hacer muy rápido seis veces: iswish!, P.B., iswish!, P.B., iswish!, P.B., iswish!, P.B., iswish!, P.B., iswish!•

Chequeo: Piensa en la primera imagen: ¿Qué pasa? La respuesta típica es que resulta muy difícil o imposible formarse la primera imagen o que la imagen es difusa, obscura. O si la formas, no hay sensación de desagrado, sino neutra.•

NOTA: Este ejercicio lo puedes hacer tu mismo/a, o le pides a alguien que te vaya leyendo los pasos. También lo puedes grabar en un cassette.

---

iPNL / Combatir el insomnio

¿Quién no se ha acostado y dado vueltas y vueltas en la cama? Puedes intentar conciliar el sueño por distintos medios, sin embargo, parece escaparse todas las veces. Finalmente resulta inútil seguir acostado, el diálogo interno no se detiene y estás más despierto que cuando te acostaste.

Tal vez la causa del insomnio sea el ritmo actual de vida, la comunicación cada vez más rápida que exige una respuesta inmediata de nuestra parte, o tal vez siempre haya sido así, lo cierto es que el insomnio no es nuevo. Cuando la tensión del trabajo u otras preocupaciones te siguen a la cama, el insomnio entra en escena, robándote sueño y descanso.

Como es evidente, se trata de tensión. Así que puedes revisar el capítulo de relajación para mantener a raya el estrés durante el día y no permitir que se acumule. Las técnicas que aquí te presentamos son igualmente de relajación, pero especiales para combatir el insomnio.

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN:
Deja las preocupaciones en otra habitación de tu casa. Te aseguro que no se irán. Retómalas al día siguiente.
La cama es para descansar, disfrutar y dormir. Evita llevar trabajo a la cama, pues te pondrá en estado de alerta.
Evita escuchar programas violentos, noticias negativas o programas en la TV que te alerten antes de dormir. Busca algo tranquilizante que te lleve a la calma y la relajación, algo positivo. Otra opción es poner música suave antes de dormir o leer un libro.
Si hay algún ruido (goteo, rechinido…) o alguna luz que te moleste, es mejor levantarse y solucionarlo.
Antes de acomodarte para dormir, respira profundamente un par de veces y piensa en lo bien y relajado que vas a dormir; prográmate para el sueño.
A las personas que sufren de insomnio, les recomiendo que antes de realizar cualquiera de estos ejercicios, apliquen sentados a la orilla de su cama la técnica de "Concentración física" del capítulo de Relajación. Revisar técnica de Concentración física en el capítulo de Relajación

---

iPNL / Combatir el insomnio AUTOSUGESTIÓN

5 min
Cada noche
Acostado, antes de dormir
Grabación imprescindible
Nivel intermedio
Aplica primero la técnica de "Concentración física" del capítulo de Relajación
Resultados muy positivos

Objetivo: vencer el insomnio con un ejercicio de autosugestión ayudado de una grabación.

Recomendación: graba la INDUCCIÓN muy lentamente y haz una pausa larga en las secciones punteadas (…).

Con este ejercicio adquirirás una nueva programación al acudir a la mente INCONSCIENTE para que duermas sin problemas. Para esta INDUCCIÓN deberás grabar el texto que se encuentra más adelante.

Asegúrate de leerlo lentamente, con pausas, para que funcione mejor cuando lo escuches. Esta INDUCCIÓN ya lleva integrado el mensaje para provocar el sueño. Lo puedes repetir cuantas veces desees y cualquiera se beneficiará con él. Después del mensaje graba música suave de fondo o sonidos de agua. Esto es con el fin de que no tengas que despertarte para apagar la grabadora y sigas tu camino hacia el sueño profundo. Este ejercicio es sumamente eficaz:

Mientras estás acostado (…) respira profundamente para relajar tus músculos (…) Siente cómo poco a poco se van relajando (…) uno por uno (…) siente cómo vas entrando en a sueño profundo (…) Piensa en alguna ocasión en que hayas tenido mucho, mucho sueño (…) y en que hayas dormido profundamente (…) Seguramente tienes algún recuerdo de haber dormido como nunca (…) Trae ese recuerdo a tu mente y mírate a ti mismo viviendo esa experiencia (…) Obsérvate dormir plácidamente (…) escucha tu respiración al dormir (…) Ése eres tú durmiendo (…) Imagina la sensación de dormir tan profundamente y déjate llevar (…) Tu mente INCONSCIENTE conoce la experiencia (…) deja que te guíe a esa experiencia (…)

Pídele a tu mente INCONSCIENTE que ese comportamiento de dormir empiece a producirse en forma natural y espontánea (…) más a menudo y (…) cada vez que te acuestas (…) Di: "quiero

que este comportamiento que ya conozco se convierta en un programa automático para mí, cada vez que lo necesite" (…) Y así, por la mañana, te levantas completamente descansado (…) lleno de energía (…)

Agradece a tu mente INCONSCIENTE por haber estado presente y (…) sigue este sueño reparador (…)

Después del texto puede continuar la música de fondo hasta que termine la grabación.

---

iPNL / Combatir el insomnio
CONTAR DEL 100 AL 0

5 min
Mientras se requiera para dormir
Acostado, antes de dormir
Grabación sugerida
Nivel básico
Nunca falla

Objetivo: contar mentalmente para caer en un sueño profundo.
Este ejercicio es sumamente fácil. Lo puedes hacer con los ojos cerrados para ayudarte a conciliar el sueño. Es muy efectivo y verás que cada vez te duermes con mayor rapidez.
No es contar ovejas, pero es de las técnicas más efectivas, aunque por su simplicidad pareciera que no. Pruébalo para que verifiques qué tan efectivo es.

Sigue estos pasos:
1. Respira un par de veces profundamente y siente cómo esto te ayuda a relajarte.
2. En tu mente visualiza el número 100 dentro de un círculo.
3. Borra el número 100 sin tocar el círculo, respira profundamente y escribe el 99.
4. Borra el número 99 sin tocar el círculo, respira profundamente y escribe el 98.
5. Con este nivel de concentración continúa borrando, respirando y escribiendo el siguiente número.
6. Poco a poco empiezas a sentir somnolencia y te dejas llevar hasta caer rendido.

Tarea: cada noche repite el mismo ejercicio. Verás que cada vez te relajas con mayor rapidez y facilidad. Es importante repetirlo para programar la mente. Llegará el momento en que quizá no tengas que hacerlo porque ya entrenaste a tu mente para que se relaje cuando vas a la cama.
Este ejercicio logra ocupar tu mente y distraerla de cualquier otra cosa que te inquiete y te impida dormir.

---

iPNL / Combatir el insomnio
DIÁLOGO INTERNO

5 min
Cada noche hasta lograr una programación
Acostado, antes de dormir
Grabación sugerida
Papel y lápiz junto a la cama
Nivel básico
Muy efectivo

Objetivo: controlar y dirigir el diálogo interno mediante del lenguaje para mandar mensajes que produzcan sueño y descanso, y no lo contrario. Cambiar la programación.

Con este ejercicio nos daremos cuenta de lo que nos decimos antes de dormir. Es importante enviar a nuestra mente mensajes positivos que nos ayuden a dormir y que no generen preocupaciones. Aquí aprenderás a elaborar nuevos mensajes para INDUCIRTE al sueño y empezar a eliminar los negativos que te boicotean. Con niños es importante darles algún mensaje que los ayude a dormir más tranquilamente, sobre todo a los nerviosos o hiperactivos.

Realiza estas reflexiones antes de iniciar la grabación, utiliza papel y lápiz:

1. Haz un par de respiraciones profundas y revisa el tipo de pensamientos que aparecen en tu mente. Algunos ejemplos pueden ser: "me voy a tardar en dormir", "siempre doy mil vueltas y luego me duermo", "no me puedo relajar, no me acomodo", "tengo muchas cosas en la mente", "mañana me voy a despertar muy cansado", "quisiera dormirme rápido, pero no puedo".

2. Elimina este tipo de frases o pensamientos de tu mente desde este momento. Son los que llevan a una mayor actividad negativa a tu mente. Sólo estás pronosticando la falta de sueño. Ahora, cada vez que aparezca un pensamiento similar en contra del sueño, di "cancelar" y corrige tu diálogo interno.

3. Es importantísimo que aprendas a escuchar lo que dices.

Que aprendas a reconocer lo que no te sirve, a "cancelar" ese pensamiento y elaborar el que sí te es útil. Por ejemplo: "cada vez duermo mejor", "esta noche duermo como bebé", "me relajo y caigo en un sueño profundo", "amanezco lleno de energía", "la respiración me ayuda a relajarme y a dormir", "aprendo a relajarme y dormir pronto", "dormir es delicioso y mi cama es muy cómoda", "mi sistema nervioso se relaja y se recupera".

4. Ahora elabora algunas frases tuyas. ¿Qué te gustaría sentir antes de dormir? Es importante que las elabores en tiempo presente simple, en positivo y afirmativamente. Con dos o tres frases será suficiente.
____.
____.
____.

Inicia la grabación en este punto, si la requieres, ya que el ejercicio es muy fácil:

1. Acuéstate, respira profundamente dos veces y piensa en una de tus frases. Repítela mentalmente y dile a tu mente que eso es lo que quieres de ahora en adelante. Repite tu frase nuevamente. Si aparece una negativa, "cancela" ese pensamiento y regresa a la frase que elaboraste.

2. Si te acuerdas, añade las otras dos frases que escribiste y repítelas.

3. Visualiza una de tus frases. Trata de percibir las sensaciones que conlleva la frase. Crea una imagen con la frase. Si lo logras, ¿cómo te sentirás por la mañana? Vive tu frase y repítela más veces.

4. Cada vez que la repitas, hazlo más lentamente, todavía.

Métete en la experiencia de dormir y descansar. Déjate llevar.

Consejo: puedes cambiar tus frases cuando quieras. Alguna debe actuar con rapidez en tu mente. Los días siguientes ya no tienes que escribir nuevas frases, usa las mismas y así crearás una programación.

iPNL / Combatir el insomnio
LAS ESCALERAS

7 min
Hasta que lo puedas hacer sin gracación
Acostado, antes de dormir
Grabación necesaria
Nivel intermedio
Muy efectivo

Objetivo: ponerte en un leve estado de trance para ayudarte a relajar y dormir.

Recomendación: añadir música de fondo.

Este ejercicio te guía lenta y suavemente hacia una INDUCCIÓN que te ayudará a relajarte y a pensar en otra cosa para no caer en un diálogo interno negativo y conflictivo. Las escaleras es una técnica de INDUCCIÓN muy eficaz que ayuda a profundizar en la relajación, y por lo tanto, en el descanso.

Sigue estos pasos:

Aquí empieza la grabación con un ritmo lento y haciendo pausa entre los diferentes puntos.
1. Con los ojos abiertos ve frente a ti por un momento el número 100, luego ve el 99 y continúa así hasta llegar al 96.
2. Ahora los números desaparecen. Cierra los ojos y empieza a relajarte. Suelta los músculos y respira profundamente.
3. Mientras continúas con la respiración, imagina que llegas a unas escaleras eléctricas que van al piso de abajo. Las escaleras van al nivel A. Visualiza la letra A en tu mente y esto te relajará diez veces más.
4. Al llegar abajo aparecen otras escaleras iguales que te llevarán al nivel B. Visualiza la letra B y tu relajación física y mental sería diez veces mayor. Respira profundamente.
5. Al terminar ese tramo de escaleras, encuentras otro que te llevará al nivel C. Visualiza la letra C, y en este punto tu relajación física y mental será diez veces mayor. Tienes una sensación de relajación muy agradable. Respira profundamente.
6. Ahora la relajación es total, vas cayendo en un sueño reparador y tranquilo, te encuentras muy relajado. El sistema nervioso se recupera y se fortalece y tú descansas toda la noche, lo disfrutas y lo aprovechas.
7. Pídele a tu mente INCONSCIENTE que este sueño profundo se repita cada noche para que te recuperes y a la mañana siguiente te levantes totalmente descansado y lleno de energía.
Aquí termina la grabación.

---

iPNL / Combatir el insomnio
RESPIRACIÓN 4*4*4*

7 min
Todas las noches para dormir. La constancia es importnate
En la cama antes de dormir
Nivel intermedio
Grabación sugerida con música después para dormir

Objetivo: armonizar y relajar cuerpo y mente mediante la respiración.

Lograr la relajación del cuerpo en general y aquietar la mente a través de un ejercicio sencillo de respiración con mensajes encaminadas aflojar partes que tensamos antes de dormir y nos impiden conciliar el sueño.

Recomendación: estar CONSCIENTE de los estimulantes que ingieres como café, refresco de cola, bebidas con cafeína, pastillas, etc., y que te impiden dormir. Al reducirlos será más fácil obtener resultados.

Consejo: enunciar algo afirmativamente quiere decir que el enunciado omite la palabra "no".

Antes de empezar toma en cuenta lo siguiente:

Inicia acostado boca arriba en tu cama. Este ejercicio se basa en tu capacidad para respirar. Por lo tanto, primero verifica si estás respirando correctamente. Coloca las manos en tu abdomen e inhala profundamente. Ahora exhala y observa qué pasó con tu abdomen.

Al inhalar, debió expanderse y al exhalar, retraerse. Ésta es la forma correcta de respirar. Practica, si es necesario, varias veces hasta que lo logres y te sientas cómodo.

Inicia aquí la grabación con voz pausada, si la requieres.

1. Respira un par de veces y detecta cómo está tu cuerpo. Ve soltando los músculos que sientas más tensos. Respira de nuevo y siente cómo el oxígeno te va relajando para llevarte a un sueño profundo.
2. Respira en cuatro tiempos, cuenta mentalmente 1, 2, 3, 4; si se te dificulta sostener cuatro tiempos, empieza con tres, sostenla y lentamente exhala en cuatro tiempos. Otra vez, inhala en cuatro tiempos, sostén en cuatro tiempos y exhala en cuatro tiempos. Con esto empiezas a relajarte y se va acallando tu actividad mental.
3. Una vez más, respira en cuatro tiempos y piensa en una frase como "enseguida me quedo dormido plácidamente", "duermo profundamente" o "es fácil dormir y descansar".

Escoge la frase que más te guste o elabora la tuya. Sólo cuida que esté formulada en presente simple, positivo y afirmativo.

4. Respira en cuatro tiempos pensando en tu frase, sosteniendo cuatro tiempos, exhalando en cuatro tiempos. Respira y piensa en tu frase, sostén cuatro tiempos, exhala en cuatro tiempos.
5. Si necesitas un poco más de relajación, repite lo que acabas de hacer y además de decir la frase en tu mente, visualízate a punto de dormir. Te ves totalmente relajado, tranquilo y cayendo en un profundo sueño. La secuencia sería: respiras en cuatro tiempos, repites tu frase, sostienes cuatro tiempos, te visualizas cayendo en un sueño profundo y sueltas en cuatro tiempos. Repítelo una vez más.
6. Ponte cómodo, en la posición en que te gusta dormir, y prepárate para tener dulces sueños mientras sigues pensando en tu frase. Poco a poco caerás en un sueño profundo.

Tarea: dependiendo de tu resistencia a dormir, tendrás que repetir este ejercicio varios días. Si no tienes éxito la primera vez, te recomiendo continuar para entrenarte y tranquilizar tu mente y cuerpo.
Te aseguro que después de una semana no llegarás al final del ejercicio.
Cuando lo repitas, inicia desde el paso dos del proceso.

---

iPNL / Creencias limitantes

Probablemente el estudio más amplio en la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es el cambio de creencias: detrás de cualquier conducta, de cualquier capacidad, hay una creencia. Son las creencias las que nos mueven y por las que hacemos lo que hacemos.

Las creencias que tienes acerca de ti mismo, de tu potencial o falta de él, de lo bien o mal que puedes vivir o de lo capaz o incapaz que eres de sentir pasión y de tener éxito, influyen directamente en tu vida. Las más de las veces nada de esto está comprobado, simplemente lo crees, son creencias. Esas creencias no están basadas en la realidad ni en la verdad, sino en el modo en que utilizas tu FISIOLOGÍA y tu pensamiento, y se componen de los sentimientos e imágenes que generas y de las cosas que te dices a ti mismo continuamente.

Cuando tienes una creencia, ninguna evidencia ambiental o conductual hará que la cambies, pues como dijimos, las creencias no están basadas en la realidad sino en lo que crees que es la realidad.

Puede ser que determinados alimentos tengan un efecto adverso sobre ti o que no estés hecho para ciertas cosas. Todo esto puede tener fundamento o no, pero lo cierto es que las creencias surgen de lo que has aprendido o vivido a través del tiempo, y son básicamente tu ayuda para enfrentarte a una realidad que, por lo general, es incierta. La función de las creencias está relacionada con la activación de aptitudes y conductas en el contexto en que te encuentras.

Cuando una creencia se desgasta en sí misma y no cumple ya la función de protegernos o ayudarnos, sino todo lo contrario, es tiempo de cambiarla. Pero ése es el problema: no siempre nos damos cuenta de las creencias con las que trabajamos, mucho menos de si es tiempo o no de cambiarlas. Ahí es donde las siguientes técnicas pueden auxiliarte, para que detectes y cambies o elimines las diferentes creencias que ya no funcionan.

---

iPNL / Creencias limitantes
CONSOLIDAR UNA CREENCIA

30 a 40 min
Las veces que sea necesario
Lugar privado
Nivel intermedio
Acompañante recomendado aunque no necesario
Papel y làpiz

Objetivo: hacer que una creencia de la que se tiene duda se consolide.

A través de este ejercicio trabajarás la codificación mental (la manera como se piensa acerca de algo), y gracias a ello será posible acelerar el proceso de instalación de una creencia que esté en proceso y todavía hay que madurar.

Este ejercicio ayuda a dejar de titubear ante alguna creencia que consideras necesaria en tu vida diaria y que, sin embargo, todavía no has podido lograr porque mantienes dudas que interfieren en su consecución.

El proceso lleva de treinta a cuarenta minutos y requieres estar en un lugar apartado. Lo puedes hacer solo, con papel y lápiz, o con un acompañante que te guíe.

1) Piensa en una creencia de la que estés perfectamente seguro, a la cual llamarás creencia A: “Vivo en una bonita ciudad” sería una creencia muy clara y que con seguridad funcionará.
2) Ahora piensa en ella, cerrando los ojos, y date cuenta de lo siguiente:
• ¿En esta imagen estás dentro de la escena como parte de ella (ASOCIADO) o no te ves como en una película (disociado)?____.
• ¿En qué lugar la ves (arriba, abajo, a la derecha, izquierda)?
____.
• ¿A qué distancia de ti está la imagen? (1 m, 50 cm, etc.).
____.
• ¿De qué tamaño la ves? ____.
• ¿Está en color o en blanco y negro? ____.
• ¿Es una imagen panorámica o está enmarcada como foto?
____.
3) Ahora piensa en la creencia de la cual todavía dudas, a la que llamarás creencia B, y piensa si realmente es buena para ti y qué beneficios te puede reportar en tu entorno. Ejemplo: “Yo puedo tener éxito en mi trabajo”.
4) Nuevamente, cerrando los ojos, date cuenta de cómo codifica tu mente esta creencia:
• ¿En esta imagen estás dentro de la escena como parte de ella (ASOCIADO) o no te ves como en una película (disociado)? ____.
• ¿En qué lugar la ves (arriba, abajo, a la derecha, izquierda)?
____.
• ¿A qué distancia de ti está la imagen? (1 m, 50 cm, etc.).
____.
• ¿De qué tamaño la ves? ____.
• ¿Está en color o en blanco y negro? ____.
• ¿Es una imagen panorámica o está enmarcada como foto?
____.
5) Ahora compara las diferentes codificaciones de la creencia A y la creencia B y anótalas.
6) Respira profundamente y al exhalar, ve transfiriendo las codificaciones de la creencia A a la creencia B, una por una.
7) Cuando lo hayas logrado, piensa cómo será tu vida con la creencia B ahora que te encuentras sin dudas, completamente seguro, y date cuenta de tus sensaciones. ¿Qué sientes? Tócate la parte del cuerpo donde se encuentre esta sensación y respira profundamente.
Tu trabajo desde ahora es pensar en esta creencia con la nueva codificación, respirando profundamente cuando lo hagas y tocándote la parte del cuerpo donde se encuentre esta sensación agradable cada vez que lo necesites.

---

iPNL / Creencias limitantes CONTRASTE DE MAPAS

45 min
Las veces que sea necesario
Hoja de trabajo, papel y làpiz
Lugar privado
Nivel intermedio
Acompañante

Objetivo: cambio de codificación mental (la manera de pensar) sobre una creencia.

Con este ejercicio descubrirás de qué manera son diferentes los códigos mentales que tienes acerca de una creencia funcional, que se maneja perfectamente con seguridad; y una disfuncional, con temores y dudas, para que corrijas la última.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos enseña cómo nuestros pensamientos tienen un espacio mental y cada uno diferentes matices que nos provocan los sentimientos y conductas inherentes a cada uno de ellos.

En este ejercicio se comparan los matices (SUBMODALIDADES) del pensamiento acerca de una creencia no funcional con una funcional.

Al darte cuenta de las diferencias entre ambas en cuanto al código mental, es decir, al modo cómo piensas en ellas y sus matices (los detalles), entonces podrás transferir esos matices del pensamiento funcional al pensamiento no funcional, respirando al hacer cada cambio o movimiento mental. Los matices que cambian son los que aparecen distintos en el ejercicio. Hay que ir revisando las emociones y FISIOLOGÍA de la persona que lo esté trabajando para ir notando las diferencias.

Éste es uno de los ejercicios en que hemos observado mejores respuestas de las personas que lo realizan. Pruébalo y descubrirás lo que realmente piensas sobre las cosas y las personas.

Te puede llevar alrededor de cuarenta y cinco minutos. Se necesita privacidad y un guía o acompañante para llevarlo a cabo, papel y un lápiz.

1) Primero trabaja la creencia disfuncional o limitante, aquella que te causa algún conflicto. Busca un caso concreto, una situación específica que hayas vivido, o que vivas con cierta frecuencia en una situación determinada o con alguien en especial y que te cause conflicto, culpa, coraje, impotencia, inseguridad o cualquier otro sentimiento negativo, como no sentirte capaz de comunicarte con un hijo, con el marido, con el jefe, o cualquier otro problema que provenga de una creencia. Esta creencia, llamada "disfuncional", corresponde al inciso a) de la lista de preguntas que está al final del ejercicio y se trabaja punto por punto, siguiendo los tres pasos descritos más adelante. El guía o acompañante escribirá las respuestas que se le van dando en los espacios marcados como a).

2) Al terminar con todos los puntos, el guía te pedirá que respires profundamente y te preguntará cómo te sientes. En ese momento te hará otra pregunta, que nada tenga que ver con lo trabajado para que funcione como estado separador (¿Qué vas a hacer mañana? ¿Cómo se llama tu mamá? ¿Cuánto es 4 x 4?). Es indispensable el estado separador para no contaminar con las sensaciones anteriores el siguiente bloque.

3) Ahora trabaja una creencia funcional que tengas. Una que te ayude a hacer cosas buenas y sin esfuerzo, con la que te sientas a gusto y fluyas: "yo sé que puedo comunicarme perfectamente con mi amigo X", o cualquier otra, siguiendo los tres pasos que se encuentran a continuación. El guía escribirá tus respuestas en el inciso b) y al terminar, te pedirá que respires profundamente y te preguntará cómo te sientes.

Es muy importante acabar primero el trabajo con la disfuncional y después trabajar la funcional.

Pasos a seguir con cada una de las creencias:

I) Cierra los ojos y piensa en tu creencia, disfuncional o funcional, según la que vayas a trabajar.
II) Respira y haz una imagen de ella.
III) Con los ojos cerrados, date cuenta de:
• El lugar donde se encuentra en tu espacio mental. Puede ser enfrente, a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Distancia que hay de tu cabeza hasta donde está la imagen:
a) ________________________________.
b) ________________________________.

• Tamaño de la imagen:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Qué tan brillante u opaca la ves:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Es en color, blanco y negro o color sepia:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Es panorámica o está enmarcada como foto:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Hay movimiento en esta escena o está quieta:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Hay sonido o está en silencio:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Si hay sonido, qué clase de sonido es:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Cómo es la temperatura en ese lugar:
a) ________________________________.
b) ________________________________.
• Algo que quieras agregar:
a) ________________________________.
b) ________________________________.

4) Una vez que se han dado y apuntado las respuestas en a) y en b), hay que realizar el contraste de mapas. Esto quiere decir que debes pensar en la creencia disfuncional y el acompañante te irá diciendo las características de la imagen funcional. Modificarás todas las escenas mentales para que la creencia disfuncional a) tenga todas las características de b), es decir, de la funcional. Realiza cada movimiento mental en el momento de la exhalación de una respiración profunda. El guía debe darte tiempo suficiente para que realices los cambios.
Al terminar, el guía debe preguntarte cómo te sientes en ese momento acerca de tu creencia limitante o disfuncional, ya con la nueva codificación mental.

5) Después, el guía te repetirá tu imagen de la creencia disfuncional ya con todos los cambios. Es importante que la lea lentamente, para que la instales perfectamente con los nuevos matices, respirando después de nombrar cada uno de ellos. Si al hacer los cambios, hay algún matiz con el que no te sientas bien, puedes modificarlo hasta estar satisfecho; si es la distancia, se puede poner el pensamiento de esa creencia más lejos, más abajo, y así cualquier otro detalle.

El trabajo posterior al ejercicio consiste en pensar en la creencia que no era funcional con los nuevos matices que ha adquirido, cada vez que surja en la mente. De esta manera, esta creencia irá perdiendo su fuerza negativa, para convertirse en más flexible, hasta que desaparezca totalmente la manera en que se pensaba sobre ella, y así irán surgiendo los RECURSOS (paciencia, seguridad, flexibilidad, etc.) para afrontar o manejar esta situación o similares.

¡PNL / Creencias limitantes
EJERCICIO DE LAS PANTALLAS

20 a 30 min
Las veces que sea necesario
Lugar privado
Nivel intermedio
Acompañante

Objetivo: generar RECURSOS para afrontar situaciones.

Recomendación: cada vez que se necesite el recurso en alguna situación, respirar, visualizar y sentir el SÍMBOLO que representa este recurso.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos enseña a crear un estímulo (anclaje) a través de un SÍMBOLO (la manera en la que representamos algo), INTEGRADO a alguna parte del cuerpo que signifique el recurso, sea fuerza, tolerancia, seguridad, flexibilidad, o lo que requiramos en esa situación para manejar cierta creencia conflictiva. Además, el anclaje se disparará cada vez que toquemos esa parte del cuerpo para así llamar al recurso.

Este ejercicio es muy bueno para situaciones que no se sabe cómo manejar y producen problemas o malestar, ya que en ese momento en particular la persona no se cree con la habilidad necesaria para salir airosa. Con este ejercicio se comprobará que se tienen los RECURSOS necesarios para utilizarlos en determinada situación, y así cambiar la creencia limitante que causa conflicto por una creencia nutriente. La PNL nos dice que toda persona tiene los RECURSOS necesarios a cada momento.

También aprenderás a sentir tu cuerpo y a descubrir dónde se alojan tus emociones.

Sigue estos pasos:

1) Identifica una situación problemática que hayas vivido concretamente, y en una pantalla imaginaria frente de ti, un poco a la derecha, pasa la película de lo que sucedió en esa ocasión viéndote en ella (disociado).
2) Ahora métete en la escena con una respiración profunda (ASOCIADO), y forma parte de ella. Date cuenta de dónde estás, de qué ves, escuchas y sientes en esa situación, mientras respiras profundamente. Evoca la sensación que te produce no sentirte capaz de actuar asertivamente. Date cuenta de la parte del cuerpo donde sientes el estado de dificultad, tócala con tus dos manos para fijar (primer anclaje) la sensación desagradable que te causa esta creencia limitante (problemática) y que te lleva a actuar de esa manera.
3) Sal de la película respirando profundamente y piensa en cualquier otra cosa ajena al asunto para provocar un estado separador y no seguir con la sensación negativa.
4) Regresa, ve la película enfrente, analízala, busca los RECURSOS necesarios que crees que te faltaron en esta escena para que hubiera sido diferente y tu conducta, la adecuada. ¿Qué recurso necesitas para que tu actuación sea efectiva en esa situación o similares? ¿Es paciencia, comprensión, flexibilidad, tranquilidad, seguridad, valor, tolerancia, disciplina, decisión? ¿Qué es lo que necesitas?
5) Ahora, identifica una experiencia en la que hayas manejado estos RECURSOS. Puede ser en cualquier momento de tu vida, no importa la edad o la ocasión.
Pasa la película de esta situación en otra pantalla imaginaria, en frente, un poco a la izquierda. Describe esta situación concreta viéndote en ella (disociado).
6) Ahora, cerrando los ojos, métete en la escena de la experiencia con una respiración profunda (ASOCIADO) y date cuenta de dónde te encuentras, qué escuchas, qué está sucediendo y en qué momento sientes los RECURSOS que te sacan adelante en esta situación concreta. Evoca y fija este estado de RECURSOS (segundo anclaje) tocando la parte de tu cuerpo donde está principalmente la sensación en el momento en que sea más fuerte.

7) Saca un SÍMBOLO de los RECURSOS manejados durante la experiencia. ¿A qué se parece tenerlos en este momento?
Tener este recurso o RECURSOS es como… El SÍMBOLO puede ser una forma, un objeto, un sonido, un color, lo primero que surja en tu mente. Describe ahora cómo es este SÍMBOLO. Respira profundamente y siente este SÍMBOLO que representa tu recurso y que ahora sabes que es tuyo, pues lo has usado en esta, y seguramente otras ocasiones.
8) INTEGRA el SÍMBOLO que representa tu recurso, trayéndolo poco a poco con las manos desde la escena a donde te encuentras ahora y ponlo en el lugar del cuerpo donde se encontraba el estado de dificultad, respirando profundamente, y mantente así por unos segundos con los ojos cerrados.
9) Ahora lleva este SÍMBOLO a la situación problemática, a la otra pantalla. Entra en esa escena y revisa lo que pasa en esta situación cuando sabes y sientes que tienes este recurso.
Fíjate si tus RECURSOS funcionan ahí. Normalmente lo hacen, pero si todavía hay una sensación desagradable y la creencia limitante continúa impidiendo que haya un cambio, repite el ejercicio desde el inciso 4 para buscar cualquier otro recurso que necesites, y nuevamente revísalo en la pantalla inicial, hasta que la sensación y la creencia de que se tiene el recurso adecuado sea firme.
Ahora, cada vez que enfrentes una situación similar a la primera, piensa en el SÍMBOLO INTEGRADO, tócate la parte del cuerpo donde lo anclaste. Respira y evoca nuevamente los RECURSOS trabajados, creyendo y sabiendo que son tuyos y que los puedes emplear cada vez que los necesites.

---

iPNL / Creencias limitantes
ENTERRANDO E INSTALANDO CREENCIAS

30 a 45 min
Una sola vez
6 hojas de papel y un lápiz
Lugar privado
Nivel avanzado
Acompañante recomendado

Objetivo: desechar una creencia e instalar una nueva.

En este ejercicio harás un recorrido a través de tus creencias, sin importar el tipo y cómo las has manejado en el tiempo. Gracias a esto podrás desinstalar la creencia limitante o conflictiva, es decir, la que te impide actuar, te provoca conflicto o te lastima, y generar una nueva que te ayude a llevar a cabo los objetivos que deseas.

Puedes emplearlo cuando hay una creencia que te molesta o que quisieras cambiar por limitante o porque te impide realizar algo.

Recuerda que las creencias son como los permisos que necesitamos para conducirnos sanamente en este mundo. Cuando no tenemos estos permisos bien definidos (las creencias), nos provocamos sentimientos de culpa, miedo, inseguridad, vergüenza, etc., ya que estamos desobedeciendo algo en lo que todavía creemos y que resulta ser limitante, ya que hay una incongruencia entre lo que crees todavía y lo que estás haciendo, es decir, tu conducta no va de acuerdo con tu creencia. Esto puede ir desde pequeños miedos, como no hablar en público porque crees que tartamudeas, hasta desaprovechar ventajas que te ofrecen porque no crees merecerlas.

Para este ejercicio se necesita un lugar espacioso, seis papeles y un lápiz o plumón. Tomará realizarlo de treinta a cuarenta y cinco minutos y es necesario tener un guía para no distraerse, ya que es un ejercicio profundo.

Sigue estos pasos:
1) Colocar en el piso tres papeles, uno con la leyenda escrita "creencia actual", otro que diga "abierto a la duda" y finalmente, otro con "creencia de museo".
2) Enfrente de estos, a cierta distancia (60 cm), coloca otros tres con la leyenda "creencia nueva", que se encuentre justo enfrente de "creencia de museo"; luego, "abierto a una nueva creencia" enfrente de "abierto a la duda" y finalmente, "espacio sagrado" enfrente de "creencia actual".

1. CUAL ES TU CREENCIA ACTUAL ¿Cuál es tu creencia actual? ¿Qué quieres cambiar?	**2. ABIERTO A LA DUDA** ¿Qué creencia anterior pones en duda actualmente?	**3. CREENCIA DE MUSEO** ¿En qué creencia pasada ya no crees actualmente?
4. CREENCIA NUEVA ¿Cuál es la creencia nueva que quieres obtener? Presente, positivo y afirmativo	**5. ABIERTO A NUEVA CREENCIA** ¿A qué creencia nueva estás abierto?	**6. ESPACIO SAGRADO** Con esta nueva creencia ¿quién eres? ¿Cómo te simbolizas?

3) Pasa por los diferentes anclajes espaciales (papeles), uno por uno, primero fuera del papel, mientras respondes a las preguntas que corresponden a cada uno. Toma tu tiempo.
Después párate encima del letrero, respira. Sal. Sigue avanzando por los diferentes papeles repitiendo el proceso.
Observa tu FISIOLOGÍA en cada paso que vayas dando. En el paso 6 pregúntate: con esta misión y estos sentimientos, ¿quién soy o a qué me parezco? Soy como… Con estas preguntas piensa en un SÍMBOLO. Utiliza el primero que venga a la mente. Ahora frota tus manos para generar energía y elévalas mientras INTEGRAS el SÍMBOLO de quién eres ahora y define cuál es tu misión.
4) Pasa con la "creencia actual" al papel 1, la que pensaste al principio. Enúnciala en voz alta, luego pasa por el espacio 2 "abierto a la duda" y vuelve a enunciar la misma del espacio 1. Hazlo otra vez en el espacio 3, en "la creencia de museo". Déjala aquí. Normalmente hacer esto puede causar risa, extrañeza, incredulidad. Esto es señal de que la creencia limitante (la del inicio) se desinstaló. Es increíble, pero así sucede muchas veces.
5) Pasa a la "creencia nueva" 4, repítela en presente, positivo y afirmativo, en voz alta, respirando profundamente. Pasa a "abierto a nueva creencia", el 5, y repite tu creencia nueva, en presente, positivo y afirmativo. Finalmente ve al "espacio sagrado", el número 6, y mientras la repites, disfrútala, frota tus manos una contra la otra y elévalas visualizando tu SÍMBOLO de quién eres ahora y tu misión. Respira profundamente.
6) Pasa inmediatamente al espacio de "creencia actual", el 1, con esta nueva creencia e instálala en tu mente al decretarla en voz alta. Respira profundamente.
7) Revisa si esto es bueno para ti y los que te rodean. (Revisión ECOLÓGICA.) ¿Cómo te sientes y qué piensas de la nueva creencia que acabas de instalar?
La creencia se instala en este ejercicio y sólo hay que repetirla constantemente llamando al SÍMBOLO (y la misión) que haya(n) surgido en el ejercicio. Es conveniente hacer esto en la

noche antes de dormir junto con respiración profunda para que durante el sueño el INCONSCIENTE siga trabajando en ella.

---

iPNL / Creencias limitantes
NUEVA CREENCIA BASADO EN TU FISIOLOGÍA

15 min
Diario 2 veces al día
Espejo grande si es posible
Lugar privado
Nivel intermedio

Objetivo: manejar una nueva creencia de manera congruente. Con este ejercicio instalarás una nueva creencia de una manera congruente y manejando tres aspectos básicos: Yo creo, Yo quiero, Yo merezco. Además, te harás responsable del cambio que deseas al INTEGRAR también: "Hago todo lo necesario para lograrlo". Puedes emplear esta técnica cuando quieras reafirmar un cambio de creencia. Realiza el ejercicio a solas, en un lugar donde no tengas interrupciones y de ser posible, con un espejo delante para que observes tu FISIOLOGÍA. El tiempo es mínimo, dependiendo de cuántas veces quieras repetirlo, pero no te llevará más de quince minutos cada vez.

Para empezar el ejercicio tócate la frente, el lugar donde se producen nuestros pensamientos; después toca donde se encuentra tu corazón, el SÍMBOLO del amor, y por último, toca el bajo vientre, el lugar de nuestras emociones. Tócalo de nuevo, pues ahí se declara el compromiso personal para lograrlo. En seguida sube al corazón y termina tocando la frente.

Al ir pasando las manos por los diferentes lugares, se posan en el cuerpo firmemente, y al terminar cada uno de los enunciados, antes de separar las manos del cuerpo, respira profunda y lentamente.

Sigue estos pasos:

1) Estructura la creencia que deseas en tiempo presente, modo positivo y afirmativo (sin negaciones). Por ejemplo: "Yo puedo aprender inglés".
2) Con respiración profunda y manos en la frente, repite la frase diciendo:
   a) Yo puedo… (el objetivo que te propones)
Con respiración profunda y manos en el pecho, repite la frase diciendo:
   b) Yo quiero… (el objetivo que te propones)
Con respiración profunda y manos en el bajo vientre, repite la frase diciendo:
   c) Yo merezco… (el objetivo que te propones) y estoy dispuesto a hacer todo lo necesario para lograrlo.
3) Ahora realiza los mismos pasos en sentido inverso, repite el paso b) y el a) de la misma manera para terminar en la frente.
4) Repite el ejercicio hasta que observes y sientas que hay CONGRUENCIA entre lo que dices y lo que sientes en tu cuerpo (que no haya titubeos ni olvidos al repetirlo, sino que fluya).
Este ejercicio nos indica qué tanto nuestro cuerpo y nuestros sentimientos son congruentes o no. Al observar en qué paso nos atoramos, hay titubeos u olvidos de la frase que trabajamos en ese punto (frente, pecho, bajo vientre) y nos hará notar:
¿Qué tanto lo creo?
¿Qué tanto lo quiero?
¿Qué tanto lo merezco y estoy dispuesto a trabajar en ello?
Al detectar algún problema atore en alguno de estos tres puntos, hay que trabajar esa parte más veces para que empiece a fluir el ejercicio completo.

Repítelo cuantas veces te acuerdes, hasta que fluya perfectamente al hacerlo. En ese momento la creencia estará INTEGRADA y tú dispuesto a hacer lo necesario para lograrlo.

---

iPNL / Creencias limitantes
REVISIÓN DE CREENCIAS

30 a 45 min
2 veces al día durante una semana
Papel con las frases a competar y lápiz
Lugar privado
Nivel avanzado
Acompañante

Objetivo: fundamentar una creencia nueva que se intente adquirir, pero que no se haya logrado.

Este ejercicio sirve para que una creencia que todavía no esté bien instalada se afirme al completar diferentes frases que irán poniendo esta creencia en diferentes situaciones y contextos.

Fundamentalmente es para que estés más seguro respecto a alguna creencia y así logres algo de lo que antes dudabas o que no habías podido llevar a cabo. Es para aclarar dudas sobre lo que se quiere y generar los RECURSOS necesarios que no se ha creído tener, como ser más puntual, saludable, paciente, tolerante, flexible, valiente, o los que se requieran.

Esta técnica necesita ser aplicada con un acompañante, en un lugar apartado, se necesita un papel donde se encuentren las frases para completar y lápiz o pluma para escribir.

Es mejor hacerlo de pie.

Selecciona la creencia sobre la que tienes duda. Enúnciala en presente simple, modo positivo y afirmativo, por ejemplo: "Yo creo poder conseguir trabajo". Habla de lo que quieres lograr y no de lo que no quieres, al evitar la palabra no, y utilizar el "voy a".

1) Piensa en alguien que te tenga confianza y crea en ti, colócalo mentalmente enfrente de ti. Puede ser un amigo, un pariente.
2) Colócate físicamente en el lugar donde te imaginas a esa persona y conviértete en ella (2ª posición). Dirígete verbalmente a la posición en la que te encontrabas al principio (1ª posición), diciendo tu nombre, repitiendo la creencia palabra por palabra, y añadiendo la frase de cada uno de los renglones siguientes. Completa las oraciones con lo que venga a tu mente espontáneamente. Mientras te encuentres en el lugar de la persona imaginaria (2ª posición), emplea la palabra "tú" cuando te dirijas a ti mismo. Esto es, si tu nombre es

Pedro, dirás: "tú, Pedro, crees que puedes conseguir trabajo porque tú_______________ , y así sucesivamente hasta terminar con todas las frases. Recuerda que las respuestas son lo más espontáneas que se pueda.

Nota: alguien debe apuntar las respuestas que das para completar cada frase.
3) Regresa a tu lugar inicial (1ª posición) y solicita a tu acompañante, que anotó tus respuestas, que se coloque en la posición de la persona imaginaria (2ª posición), y que lea cada oración que se haya generado, una por una, diciendo al principio tu nombre, tu creencia y lo que hayas dicho en cada frase, hasta terminar: "Tú, Pedro, crees que puedes conseguir trabajo porque tú______________ ". Repite cada oración conforme te es leída en voz alta,

sustituyendo la palabra "tú" por "yo", respirando profundamente después de cada oración. "Yo, Pedro, creo que puedo conseguir trabajo porque yo____________ ".
4) Cuando hayas terminado, repite todas las oraciones tú solo, siempre en voz alta, una por una, respirando profundamente después de cada una y revisando cómo te sientes después de cada frase.

Frases a completar:

Porque yo/tú_______________________________.
Por lo tanto yo/tú_______________________________.
Después de que yo/tú_______________________________.
Mientras yo/tú_______________________________.
Cada vez que yo/tú_______________________________.
Así que yo/tú_______________________________.
Si yo/tú (condicional) _______________________________.
Aun cuando yo/tú_______________________________.
De la misma forma que yo/tú_______________________________.

Posteriormente, debes leer este ejercicio por lo menos una vez al día, aunque lo ideal sería hacerlo dos veces, una al despertar y otra al acostarte, acompañándolo de respiraciones cada vez que leas una frase, durante una semana, para que se fundamente perfectamente.

Te asombrarás de cómo empieza a fluir esta creencia y sus consecuencias en tu vida.

¡PNL / CÍRCULO DE LA EXCELENCIA

Recuerda una experiencia en la cual hiciste algo muy bien.

¿Qué ves?•
¿Qué oyes?•
¿Qué sientes?•
Apenas tengas claras las imágenes, sonidos y sensaciones, imagina un círculo en el piso. Ponle un color.?•
Toma una respiración profunda. Da un paso y entra en el círculo.?•
Dentro del círculo, intensifica el recuerdo.?•
Disfruta de lo natural que es la sensación de estar haciendo algo muy bien.?•

Repite la secuencia, agregando una palabra código:

1. Recuerda de nuevo la experiencia de algo que hiciste muy bien.
2. Imagina el círculo y le pones el color.
3. Di (mentalmente) una palabra código, que ayudará en el futuro a disparar esa sensación...
4. ... a la vez que dices la palabra código, das un paso y entras en el círculo.
5. Intensifica la sensación.
6. Permanece en el círculo el tiempo necesario para experimentar la sensación de tener esos recursos.

Repite ambos pasos dos veces más (sólo para la instalación).

En el futuro, cuando quieras tener esos recursos activos e intensos, bastará que te imagines que entras al círculo o que estás dentro del mismo (no importa que sea sentado, parado o acostado).

---

iPNL / Dejar de fumar

Cada 31 de mayo, la Organización Mundial de la Salud organiza el Día Mundial sin Tabaco, una iniciativa destinada a recordar los grandes perjuicios que causa el tabaco a la sociedad, no sólo a los fumadores, sino a todos los que conviven con ellos, siendo éste uno de los problemas más graves de salud pública.

El tabaco causa grandes estragos en diferentes partes del cuerpo, considera bien la realidad de los daños para que tu decisión de dejar el cigarro sea más fuerte:

En el cerebro:
- Aumenta la posibilidad de ataques cerebrales.
- Contribuye a la acumulación del colesterol.

En la boca:
- Mancha la dentadura.
- Causa mal aliento.
- Afecta las cuerdas vocales.

En la laringe:
- Provoca cáncer.

En las vías respiratorias:
- Disminuye el flujo de aire.
- Causa bronquitis.

En los pulmones:
- Provoca uno de los cánceres más agresivos.
- Enfisema pulmonar.

En el corazón:
- Aumenta el ritmo cardiaco.
- Genera arterioesclerosis.
- Provoca el desarrollo de trombosis.
- Dificulta el riego del corazón.
- Aumenta las necesidades de oxígeno del organismo, imponiendo
- una carga extra para el corazón.

En el desempeño sexual:
- Disminuye la capacidad sexual.

Durante el embarazo:
- Provoca bebés de bajo peso y anomalías fetales.
- Niños con problemas de atención o nerviosismo por afectación del sistema nervioso.
- Abortos y niños nacidos muertos.

Un hombre que continúa fumando cuando su pareja está embarazada, daña al bebé al convertir a la madre en fumadora pasiva.

Cada año cuatro millones de personas mueren en el mundo por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Para la década de 2020, el número de víctimas relacionadas con el tabaquismo, que podrían evitarse, alcanzará los diez millones de muertes al año.

Cada vez hay más estudios sobre tabaquismo. Esta adicción, de no detenerse, crecerá cada vez más y se hará más difícil de erradicar con el tiempo, ya que es una adicción socialmente permitida y que el fumador asocia cada vez más a sus estados de ánimo y conductas diarias, por lo que fácilmente pasa de hábito a adicción.

Fumar pasa de un posible juego a convertirse en hábito, y cuando se convierte en hábito, ya no lo piensas, no lo planeas, crees que es normal, natural, parte de tu vida, es tu propia ley, se hace costumbre, crea actitudes y las proyectas, y finalmente gobierna tu vida.

Uno empieza a creer que está bien. Cuando se acepta el hábito como parte de la vida, la salida es más complicada. El cigarro es una de las drogas más difíciles de dejar, de ahí que aunque el daño que causa sea evidente, se mantenga el hábito de fumar.

Considera que el hábito lo instalamos en la mente nosotros mismos, por eso es posible que lo desinstalemos también nosotros. Fumar empezó con un cigarro, luego otro, y poco a poco fuimos incrementando la cantidad y la frecuencia hasta que nos rebasó. Tú eres el responsable de los hábitos que has instalado, porque decidiste promover fumar más y más.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA ofrece una serie de herramientas que ayudan a dejar el cigarro. En este capítulo encontrarás ejercicios seriados que facilitan la terminación de este vicio. Lo único que se necesita es querer dejar de fumar y tener disciplina y voluntad, que se irán fortaleciendo a través del proceso que se propone a continuación.

Es muy importante ir erradicando los lugares, situaciones y conductas que hemos ido asociando con el fumar. Es decir, ir cambiando los tiempos en que actualmente fumas, romper poco a poco con los hábitos y costumbres en que el fumar se ha vuelto automático. Por ejemplo:

Fumar con el café o con una copa. Trata de romper el cliché que se ha formado entre las dos conductas al separar el alcohol del cigarro, es decir, fuma antes o después de tomar el café o la copa, pero no junto con ellos.

Si tienes un sillón o un lugar específico donde fumas, no lo hagas ahí.

Fuma antes o después de una reunión y no en ella.

Cambia los lugares y horas específicas para fumar que ya tengas establecidos.

Algunas otras sugerencias son:
- Cambia de marca de cigarros.
- Mejor aún, no compres cigarros.
- Pon los cigarros que tengas en un lugar lejano a ti o difícil de alcanzar.
- Fuma cuando ya no puedas más, pero nunca en compañía de otros.
- Si crees que "necesitas" un cigarro, procura siempre traer chicles en tu bolsillo para remplazarlo.

Si logras cambiar estas conductas, cada vez fumarás menos, y la necesidad de cigarro irá desapareciendo. Puedes ir haciéndolo junto con los ejercicios que te proponemos y de esta forma, lo irás logrando con más facilidad.

Éste es un proceso de desintoxicación física y mental, y se realiza trabajando cada ejercicio durante una semana como mínimo, para ir formando programaciones que ayuden a erradicar la adicción y reforzándolas con algunos ejercicios cada vez que sea necesario. No te brinques los ejercicios, realízalos en el orden en que los presentamos para alcanzar mayor efectividad.

Realiza los ejercicios en secuencia y por una semana.

---

iPNL / Dejar de fumar
EJERCICIO DE CLAVES OCULARES

15 a 20 nin
Diario durante la 2a semana
Lugar privado
No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana
Acompañante la primera vez
Nivel intermedio

Objetivo: con ayuda del movimiento ocular, generarás nuevas opciones mentales para dejar el cigarro.

Recomendación: hacerlo cada vez que se necesite.

El movimiento ocular está relacionado con diferentes campos de información en el cerebro. Aunque no vamos a entrar en detalle, para el ejercicio basta con saber que en la mayoría de las personas el movimiento ocular es como a continuación se describe.

Para recordar visualmente, movemos los ojos a la izquierda hacia arriba. Ahí se encuentra la información. Es la parte del recuerdo.

Para recuerdos auditivos, sonidos o palabras, movemos los ojos a la izquierda a la altura del oído. Parte del recuerdo.

Para crear visualmente algo nuevo que no está en nuestro recuerdo, movemos los ojos arriba a la derecha. Es la parte creativa.

Para crear sonidos o palabras nuevas, los movemos a la derecha a la altura del oído. Parte creativa.

Abajo a la izquierda es donde nos preguntamos y nos contestamos, es el diálogo interno.

Abajo a la derecha se encuentran los sentimientos.

El uso CONSCIENTE del movimiento ocular es de gran ayuda para conseguir nuestros objetivos. Aunque puede sonar demasiado sencillo, es una herramienta poderosa para comunicarnos con nuestra mente y así modificar programas que tenemos instalados.

Antes de empezar hay que verificar tus CLAVES OCULARES, ya que algunas personas tienen invertida la clave visual del recuerdo y la de la parte creativa, así como las auditivas, es decir, se cambia izquierda por derecha. Esto no implica ningún problema, sólo hay que definirlas para saber hacia dónde debes mover los ojos en el momento en que lo necesites.

Con el siguiente ejercicio verificaremos si tienes invertidas las CLAVES OCULARES. De ser así, moverás los ojos a la derecha en vez de a la izquierda y viceversa, aunque el orden de arriba y abajo no cambia.

Quiero que pienses y describas detalladamente el patio de recreo de tu escuela primaria.

¿Hacia dónde moviste los ojos, arriba a la derecha o arriba a la izquierda?

Si los moviste a la izquierda, estás dentro del porcentaje mayor de personas; si los moviste a la derecha, tienes las claves cruzadas, por lo que tendrás que cambiar derecha por izquierda y viceversa al realizar el ejercicio siguiente.

La siguiente técnica para realizar cambios de conducta se vale de la ayuda de las CLAVES OCULARES.

Este pequeño ritual te ayudará a generar opciones la próxima vez que quieras fumar. Le enseñarás a tu mente lo que realmente deseas cuando se presente la ocasión.

1) Siéntate cómodamente y mueve los ojos arriba a la izquierda mientras visualizas una escena en la que estés fumando, una escena que hayas vivido ya varias veces (ésta sería la conducta no deseada). Identifica lo que ves a tu alrededor, lo que escuchas y, mientras respiras profundamente, lo que sientes al verte fumar en ese lugar, en forma disociada (como si fuera una película). ¿Qué sientes y en qué parte del cuerpo lo sientes principalmente? Respira profundamente y date cuenta.

2) Ahora, bajando los ojos a la izquierda, pregúntate: ¿qué hubiera hecho diferente en esa ocasión?, ¿qué otras opciones tenía?, ¿qué recurso (voluntad, flexibilidad, disciplina, seguridad, paciencia, decisión, convencimiento, etc.) necesito para dejar de fumar?, ¿qué recurso necesito para decir "no" al cigarro? Escoge uno o dos RECURSOS que crees que faltaron en esa escena para no haber fumado.

3) Levanta la cabeza, respira profundamente y piensa en los RECURSOS que escogiste y que te ayudarán a dejar de fumar. Ahora, mueve los ojos hacia arriba a la derecha, recorre otra vez la misma escena, pero esta vez tienes los RECURSOS que te ayudarán. Con ellos repasa la escena. ¿Cómo te ves? ¿Qué escuchas? ¿Cómo se modifica la escena?

Respira profundamente, ¿qué sientes al ver que puedes actuar de otra manera con tus RECURSOS? ¿En qué parte del cuerpo tienes esta sensación principalmente? ¿Es satisfactorio el cambio? ¿Es bueno para ti y para los que te rodean?

4) Si la respuesta es sí, con esta sensación y mientras respiras profundamente, baja los ojos hacia la derecha y disfruta esta sensación de logro y satisfacción al saber que sí puedes lograrlo. Si la respuesta es no y tu sensación es de incertidumbre o duda, saca nuevos RECURSOS en el paso 2 y repite el ejercicio hasta que consigas esa sensación de logro y satisfacción.

Este ejercicio se debe repetir cuantas veces sea necesario, hasta formar una nueva programación que se dé por sí sola, es decir, en forma automática. Con esto le estamos enseñando a nuestra mente un nuevo camino, una nueva conducta, con una nueva opción para erradicar el cigarro.

---

iPNL / Dejar de fumar
ESPECIFICACIÓN DE MI OBJETIVO

25 a 30 nin
Diario durante la 1a semana
Lugar privado
No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana
Acompañante la primera vez
Nivel intermedio
Papel y lápiz

Objetivo: con esta técnica se pretende enseñarle al cerebro lo que queremos obtener, definiendo perfectamente el objetivo para que la mente entienda nuestros propósitos.

Recomendación: repetirlo en el momento que empiece la duda.

Enseñarle a la mente lo que queremos especificamente.
Lo que sí queremos.
Cómo lo queremos.
En cuánto tiempo queremos lograrlo.
Cuándo lo queremos (definir el cuándo).
Verificar el tamaño de mi objetivo (¿es posible lograrlo con estas especificaciones?)

1) Enuncia tu objetivo en tiempo presente simple, afirmativo y positivo. Aquí presentamos algunos ejemplos de cómo no debes hacerlo:
No voy a fumar [no está en modo afirmativo]
Voy a dejar de fumar [no está en presente simple]
Ya no quiero fumar [suena positivo, pero se está utilizando el "no", por lo que no está en afirmativo]
Distintas maneras de enunciados correctos serían:
Yo puedo dejar de fumar (presente simple, afirmativo y positivo)
Yo quiero decirle adiós al cigarro (presente simple, afirmativo y positivo)

2) Contesta:
¿Para qué quiero lograr mi objetivo?
¿Qué beneficios me daría el lograrlo?

3) Pregúntate:
¿Este objetivo está bajo mi control si así lo decido?

4) Imagina el objetivo de la manera más específica posible y contesta:
¿Qué voy a lograr?
¿Quién lo va a lograr?
¿Dónde lo voy a lograr?
¿Cuándo lo voy a lograr?
¿Cómo lo voy a lograr?

5) Imagínate iniciando tu objetivo:
¿Cuál es el primer paso que necesitas para lograrlo?
¿Dónde te encuentras al dar este primer paso?
¿Estás sentado, caminando, de pie? ¿Qué hay frente a ti?
¿Qué estás haciendo? ¿Qué ves a tu alrededor?
¿Qué escuchas? ¿Hay alguien contigo? ¿Qué te dice?
¿Y si te encuentras solo, qué te dices?
¿Cómo es la temperatura en este lugar donde has decidido dar el primer paso?

6) Ahora imagina que ya lograste tu objetivo, respira profundamente:
¿Qué ves, qué escuchas, qué sientes al haberlo logrado?
¿Cómo sabes que ya lo lograste?
¿Qué te dicen lo demás y qué te dices a ti mismo?
¿Qué beneficios estás obteniendo?
Cierra los ojos y vive intensamente este momento respirando profundamente.

7) Ahora pregúntate: ¿Qué RECURSOS necesito para lograr mi objetivo? RECURSOS como disciplina, organización, decisión, flexibilidad, paciencia, tolerancia, seguridad, valor, voluntad, constancia, etc. Escoge entre estos, o los que creas necesitar más.

8) Cierra los ojos, respira profundamente, piensa en los RECURSOS que has escogido para que te ayuden y simbolízalos dándoles forma, color o sonido. Lo primero que te venga a la mente. Estos RECURSOS son como…, se parecen a…

9) Ahora pregúntate:

¿Lograr mi objetivo es bueno para mí y para los que me rodean?
Si la contestación es positiva, adelante, puedes iniciar.
Si tienes sentimientos de duda, "peros" o condicionamientos, probablemente los RECURSOS que escogiste no son los adecuados y deberás reiniciar el ejercicio modificándolos.
Se recomienda que este ejercicio lo repitas durante una semana por lo menos una vez al día, y continúes haciéndolo según lo necesites, hasta que tu mente forme una programación fuerte.
Es conveniente que el manejo del SÍMBOLO lo hagas mediante una respiración profunda en los casos de mayor tentación, o como preparación para una situación peligrosa para ti, en la que puedas caer en tu antigua conducta.

---

iPNL / Dejar de fumar
LÍNEA DEL TIEMPO

30 a 40 nin
Diario durante la 5a semana
Lugar privado
No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana
Acompañante la primera vez
Nivel avanzado
3 hojas de papel

Objetivo: visualizar tu objetivo de salud a futuro, determinando tres metas a corto plazo, con la ayuda de RECURSOS y mentores del pasado.

Recomendación: repetirlo cada vez que se necesite, marca los tres papeles con presente, pasado y futuro.

1) Determina tu objetivo: dejar de fumar.

2) Imagina una línea en el suelo frente a tus pies que se extiende hacia los dos lados. Esta línea marca tu presente y mantiene tu pasado a la izquierda y tu futuro a la derecha.

3) Entra en tu línea de tiempo en el presente dando un paso, y con el cuerpo orientado hacia el futuro di: "Mi objetivo de abandonar el cigarro es posible. Tengo la capacidad de lograrlo y lo merezco". Respira profundamente.

4) Ahora da un paso hacia el futuro y pregúntate qué necesitas hacer para lograr tu meta. Respira profundamente. ¿Cuál sería el primer paso? ¿Dónde estás, que estás haciendo, quién eres? Repite tu frase: "Mi objetivo de abandonar el cigarro es posible. Tengo la capacidad de lograrlo y lo merezco".

5) Repite dos veces más el paso 4. Avanza hacia adelante cada vez que establezcas tu segunda y tercera meta a corto plazo para dejar de fumar.

6) Desde el punto donde te quedaste, gira de manera que veas tu pasado. Desde ahí obsérvalo para descubrir otros RECURSOS que apoyen tu objetivo.

Lentamente camina hacia tu pasado, incluso pasando la línea del presente, y en el trayecto busca RECURSOS para ayudarte.

Puede ser tranquilidad, seguridad, paciencia, decisión, valor, disciplina, entre otros. También busca situaciones y personas que te hayan ayudado en tus necesidades. Detente cada vez que

encuentres ayuda en tu pasado para tu objetivo actual y respira, ve, escucha y siente cada situación que encuentras, toma tu tiempo.

7) Gira nuevamente y dirígete hacia el futuro. Mientras caminas hacia él, recolecta RECURSOS, experiencias y todo lo que te ayude que hayas encontrado en tu pasado.

Respira profundamente con cada uno que recoges. Cruza la línea del presente y avanza hacia el futuro deteniéndote y respirando en las tres metas que estableciste, sigue avanzando hasta tu objetivo en el futuro con todos tus RECURSOS recolectados durante el viaje al pasado.

8) En ese lugar donde se encuentra tu objetivo logrado en el futuro, con todos estos RECURSOS y ayuda, toma una respiración profunda, cierra los ojos y pídele a tu mente INCONSCIENTE que englobe todos estos RECURSOS en un SÍMBOLO e intégralos, sintiéndolos en ti con otra respiración, tocándote el pecho y colocándolos en este lugar, ya que ahora son parte tuya.

9) En ese mismo lugar, habiendo INTEGRADO tu SÍMBOLO, alza las manos y repite varias veces en voz alta y respirando:

"Soy una persona libre del cigarro". Disfruta este momento por unos instantes.

10) Date la vuelta, tocándote el pecho y sintiendo este SÍMBOLO que representa tus propios RECURSOS, camina hacia tu presente.

Respira profundamente y sal de tu línea de tiempo.

Repite este ejercicio una vez al día durante una semana, o cuando lo creas necesario.

Una vez que hayas cumplido realmente con esta secuencia de ejercicios, habrás dejado el cigarro. Sólo es cuestión de querer hacerlo porque sabes que es bueno para ti y para los que te rodean.

Esta serie de ejercicios son tus mejores aliados y siempre podrás hacer uso de ellos con disciplina y decisión.

Date cuenta de que en un período de cinco semanas dejarás el cigarro de una manera más fácil y con muy buenos resultados, pues ya le diste toda la información necesaria a tu mente para lograrlo. De todas maneras, no te descuides y recuerda que puedes retomar los ejercicios cuando los necesites.

---

iPNL / Dejar de fumar
TÉCNICA DEL CHAS I

20 a 30 nin
Diario durante la 3a semana
Lugar privado
No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana
Acompañante la primera vez
Favorito
Nivel avanzado

Objetivo: en este ejercicio vas a reforzar los motivos que tienes para dejar de fumar de manera que sea más difícil que la tentación te venza.

Recomendación: recurrir a este ejercicio cuando se necesite.

Mediante este ejercicio se manejan los motivos para dejar el cigarro y se instala una imagen contraria a la anterior, la de mi objetivo logrado, para cambiar la programación negativa de fumar por la de no fumar, grabando la imagen que me motiva y me beneficia.

1) Piensa en lo que más te molesta de fumar. Puede ser el olor de tus manos, el mal aliento, molestar a tus seres queridos y no ser bien aceptado, o síntomas como palpitaciones, falta de aire, etcétera.

2) Imagínate una pantalla frente a ti. Forma en ella una imagen de alguna situación en la que hayas vivido lo anterior y por la que ya te molesta fumar. Métete en ella, ve, escucha y siente lo que esto te provoca. Agranda esta imagen, hazla más brillante y siente lo que pasa dentro de ti cuando lo haces.

Respira profundamente.

3) Piensa en otra cosa diferente al cigarro, cualquier cosa, distráete.

4) Ahora haz una imagen ideal de ti, en una situación semejante, donde ya no aparezcas fumando y donde los beneficios sean palpables para ti. ¿Cómo te ves? ¿Qué estás haciendo? ¿Qué escuchas? ¿Cómo te sientes al ver que te puedes conducir de esta manera? Repasa bien tus sentimientos, ¿cuáles son? ¿Dónde los sientes principalmente? Respira profundamente y cierra los ojos.

5) Abre los ojos y pon esta imagen de tu Yo ideal en un recuadro pequeño abajo a la izquierda de tu pantalla. A la cuenta de tres agrándala y cubre la imagen anterior con ésta.

Después cierra los ojos, respira profundamente y pon la pantalla en blanco.

6) Abre los ojos nuevamente y repite esta misma secuencia cinco veces más con rapidez. A la cuenta de tres agranda la imagen de tu Yo ideal, cubre la anterior, cierra los ojos, respira profundamente y pon la pantalla en blanco.

7) Piensa qué fue pasando en el proceso y al final, ¿la imagen primera se fue desvaneciendo hasta desaparecer? Si fue así, el ejercicio obtuvo un buen resultado; si no, tal vez tengas que repetir el punto 5 hasta que la primera imagen haya desaparecido.

Esta última imagen de tu Yo ideal, de tu conducta lograda, repítela cada vez que vayas a prender un cigarro o éste se te antoje.

Pregúntate si esto es lo que quieres, ¿para qué me sirve el cigarro?

Entre más practiques esto, obtendrás mejores resultados y con mayor rapidez.

No te preocupes ni te desesperes si caes en la tentación y fumas.

Cada vez será menos. De igual manera, si logras dejar de fumar con este ejercicio no suspendas la secuencia de todo el capítulo. No te confíes. Hazlo hasta el final.

¡PNL / Dejar de fumar
TÉCNICA DEL CHAS II

20 a 30 nin
Diario durante la 4a semana
Lugar privado
No saltes y hazlos en el orden presentado uno por semana
Acompañante la primera vez
Nivel avanzado

Objetivo: en este ejercicio vas a programar una reacción cuando estés a punto de fumar.

Esta técnica sirve para erradicar el momento preciso en que estás a punto de fumar, en otras palabras, para que descubras lo que detona esa conducta. Es una buena técnica para entrenar la mente en lo que queremos y debilitar lo que no queremos. Con este ejercicio le enseñamos a la mente a tomar una nueva dirección en momentos difíciles y de gran tentación. Sirve para reafirmar el anterior y así modificar la conducta produciendo un cambio y creando los RECURSOS necesarios para ello (decisión, disciplina, seguridad, paciencia, voluntad, flexibilidad, etcétera).

1) Identifica y enuncia el comportamiento específico que quieres cambiar. En este caso dejar de fumar.

Primera escena:

2) Visualiza cuándo sucede y qué haces justo antes de fumar.

¿Qué lo dispara? ¿Cuáles son las señales específicas que lo originan? Puede ser tu mano buscando la cajetilla, tomar el cigarro y estar a punto de encenderlo, que alguien te ofrezca un cigarro… Busca qué haces justo antes de encenderlo.

3) Imagina frente a ti una pantalla de televisión y visualiza tu mano tomando el cigarro, la cajetilla, el encendedor o lo que hayas descubierto que haces justo antes de fumar y cubre con ella toda la pantalla, enfocándote sólo en esto.

4) Respira profundamente e identifica en la imagen el tamaño y el brillo de lo que estás viendo. Aumenta el tamaño y hazlo más brillante. Congela la imagen. (También se puede hacer un acercamiento de la imagen). Respira profundamente y date cuenta de tu sentimiento ante lo que ves.

Cierra los ojos y piensa en otra cosa que no esté ligada con el fumar. No importa qué sea, distráete y relájate unos momentos.

Segunda escena:

5) En un recuadro abajo a la izquierda de la pantalla crea una imagen tuya de lo que realmente te gustaría hacer. Una imagen ideal conduciéndote de la manera que quieres. Observa esta escena como si fuera una película en la que te ves a ti mismo.

¿Cómo te ves sin cigarro? ¿Cuáles son los cambios? ¿Qué estás haciendo? ¿Esta imagen realmente te motiva? ¿Es atractiva para ti? ¿Qué sientes al ver que puedes actuar de otra manera? ¿Dónde lo sientes? Respira profundamente y cierra los ojos por unos instantes.

6) Comprueba si la nueva conducta es benéfica para ti y para los que te rodean. ¿Qué RECURSOS (decisión, voluntad, seguridad, flexibilidad, disciplina, convencimiento, etc.) estás utilizando en esta escena para crear la nueva conducta?

Respira profundamente y date cuenta de lo que sientes al tener estos RECURSOS contigo. Si quieres, cierra los ojos por unos instantes.

Deja esta escena y piensa nuevamente en algo que no tenga que ver con dejar de fumar.

7) Ahora vuelve a tu pantalla y toma la primera escena con la imagen agrandada, congelada y más brillante de lo normal.

Recuerda que en el recuadro abajo a la izquierda está la segunda escena, ésta se encuentra ahora pequeña y oscura.

A la cuenta de tres la escena pequeña y oscura de tu conducta ideal se agranda rápidamente y se ilumina, cubriendo la primera escena.

8) Cierra los ojos, respira profundamente y pon la pantalla en blanco. Repite este proceso cinco veces con rapidez.

A la cuenta de tres, agranda e ilumina la escena pequeña y cubre la pantalla grande. Cierra los ojos, respira profundamente, pon la pantalla en blanco, relájate y repite el ejercicio.

9) Comprueba si después de este proceso puedes ver la primera imagen. Si no puedes, hubo un resultado positivo. La mente empieza a enfocarse en la escena creada.

10) Piensa en el día de mañana ante esta misma situación. ¿Qué haces? ¿Por dónde va tu mente? ¿Cuáles son tus opciones?

La mente aprende con rapidez, lo único que tenemos que hacer es enseñarle lo que queremos para que abra nuevos caminos.

Durante la semana, y cada vez que lo necesites, evoca tu imagen con la conducta deseada, a la cuenta de tres, cubre la pantalla con ella, repitiendo el proceso cinco veces, cerrando los ojos, respirando profundamente y poniendo la pantalla en blanco cada vez que lo haces.

---

iPNL / DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Este es un ejercicio sencillo y tremendamente útil y efectivo. Te va a hacer sentir bien. ¡Practícalo todas las veces que quieras!

1. Haz una imagen mental de ti misma/o. Piensa en cómo te ves. ¿Cómo es la imagen? (Fuerte o débil, grande o pequeña, con o sin movimiento, brillante u obscura...). En resumen: ¿Es positiva o negativa?

2. Elimina lo negativo: Por ejemplo: Si ves una imagen que no logra metas, cámbiala. Si tu imagen física no es la que tu quieres, ajústala, etc.

Que la imagen represente tus puntos fuertes, tus mejores habilidades, que te veas como cuando has logrado una meta que habías deseado mucho.

3. Hazle cambios a la imagen que sean muy atractivos y motivadores para ti, por ejemplo: Hazla grande, brillante, en colores, en tres dimensiones, con movimiento. Agrega todo aquello que la haga más atractiva y que te estimule a actuar. Puedes probar e ir haciendo ajustes, hasta que te sientas bien satisfecho, con cambios en los siguientes parámetros:

Visual:
Color / Blanco y negro
Brillo
Contraste
Foco
Plano/ Tres dimensiones
Detalles
Tamaño
Distancia
Ubicación
Movimiento (o no)

Auditivo:
De dónde viene (el sonido)
Tono
Volumen
Melodía
Ritmo
Duración

Kinestésico:
Tipo se sensación (calor, frío, tensión...)
Intensidad
Lugar
¿Se mueve? (La sensación)
Continua o intermitente
Lenta o rápida

4.¿Cómo te sientes con la nueva imagen? La mayoría de las personas que se toman el tiempo para hacer este sencillo ejercicio, descubren que su sensación de autoestima mejora notablemente. Se ha encontrado que cuando las imágenes que una persona tiene de si misma, son positivas e intensas, sienten un gran autoestima.

---

iPNL / El duelo

Probablemente piensas que el duelo se refiere a la pena o dolor que se sufre cuando alguien querido pasa a mejor vida y tienes razón, pero en PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA también lo vemos como el estado en que uno se encuentra ante una pérdida, sea la muerte de un ser querido o de una mascota, el rompimiento con la pareja, la pérdida de un empleo, una habilidad o capacidad, o incluso de algún objeto que sea preciado o la pérdida de la patria. El dolor o aflicción ante la pérdida a veces puede ser enorme y difícil de manejar, puede durar mucho o poco, dependiendo de la persona y las circunstancias, pero lo que es cierto es que eventualmente el duelo debe terminar y la vida debe seguir su cauce.

En muchos casos la tristeza o el anhelo de alguien o algo puede paralizarnos o cambiar nuestra vida de maneras que te afectan negativamente, y es difícil dar el siguiente paso. Justamente para ello están las técnicas de PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, para ayudarte a salir de la complicada telaraña emocional que representa un duelo.

Es importante considerar que cada persona tiene su propio ritmo y carece de sentido tratar de hacer que alguien termine su duelo con estas técnicas. Si la persona lleva demasiado tiempo en el duelo y no sabe cómo manejarlo, estas técnicas serán de gran utilidad, pero si desea persistir en el duelo, será necesario que se busque otro tipo de ayuda. No puedes forzar a nadie a hacer

los ejercicios si no está convencido, y aunque los haga, probablemente no tendrán mucho efecto.

---

iPNL / El duelo
1. MIS CREENCIAS Y SU IMPACTO

20 min
Una vez
Lugar privado
Papel y lápiz
Nivel avanzado
Acompañante recomendado

Objetivo: comenzar a indagar las creencias que tienes sobre el sobrepeso y la comida para que posteriormente puedas manejarlas.

El ejercicio consiste en una serie de preguntas, es muy importante que reflexiones profundamente la respuesta. Toma tu tiempo, ya que una contestación superficial no ayudará, aunque las técnicas se realicen adecuadamente. ¿Listo para un esfuerzo mental? Adelante.

Escribe tus creencias acerca del sobrepeso (por lo menos tres) y trata de recordar cómo las adquiriste.
1.____________________________________.
2.____________________________________.
3.____________________________________.

Escribe tus creencias sobre tu figura actual y piensa desde cuándo las tienes.

Escribe las creencias que tienes sobre la comida, si la consideras tu amiga o tu enemiga y por qué razón.

Mientras respiras profundamente, ¿qué sentimientos surgen cuando piensas en esto y en qué parte del cuerpo los sientes?

---

iPNL / El duelo
2. EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN CON RESPIRACIÓN Y SUBMODALIDADES

20 min
Primero y segundo día
Lugar privado
Papel y lápiz para el acompañante
Nivel avanzado
Acompañante
Revisa la introducción al capítulo para ver la secuencia

Con base en el cuestionario previo de creencias y respirando profundamente, entra en la sensación desagradable que seguramente te provocan tus respuestas, ya que aquí se encuentra

el problema de tu sobrepeso, porque al darte cuenta podrás manejarlo (e ir armonizándote contigo mismo). Se facilita el ejercicio si alguien más lee los pasos a seguir, de manera que respires profundamente y puedas cerrar los ojos. Si no hay nadie más, lee bien el ejercicio para que tengas que consultarlo lo menos posible.

El terapeuta o acompañante deberá leer lentamente y haciendo pausas entre un párrafo y otro para dar tiempo a la persona que lo está trabajando de seguir los pasos completos y a su ritmo.

1) Siéntate con los dos pies sobre el suelo, la espalda derecha, lee el ejercicio anterior en silencio, respirando profundamente, cierra los ojos y deja que surjan tus sentimientos ante lo que acabas de leer.

2) Localiza en qué parte del cuerpo se manifiestan principalmente estos sentimientos. Respira y déjate sentir, toca la parte del cuerpo donde los sientes. Toma tu tiempo.

3) Ya focalizaste estos sentimientos, mantén las manos en esa parte del cuerpo y ahora simboliza esos sentimientos con alguna forma. ¿A qué se parecen estos sentimientos? Si los tuvieras que dibujar, ¿cómo los representarías? ¿Serían como un nudo? ¿Una piedra? ¿Un color? ¿Cómo son? Visualízalo claramente, ése es el SÍMBOLO.

4) Fíjate perfectamente en este SÍMBOLO y saca tres características del mismo. Puede ser el tamaño, el color, la textura, la forma… Trata de concentrarte en él y clarifica las características.

Ahora ¿qué sensación te causan estas características?

5) Respira profundamente. Al exhalar, ve alejando cada vez más este SÍMBOLO de ti y en su lugar piensa en las tres características principales que te gustaría recuperar de tu figura: ¿la cintura?, ¿el talle esbelto, el abdomen plano o la cara sin papada? Piensa cuáles son las tres características que más deseas. Construye esta imagen respirando profundamente.

Cerciórate de que sea una imagen real de ti que corresponda a tu edad y obsérvala detenidamente. Cierra los ojos y respira profundamente.

6) ¿Qué sientes al ver tu figura tal como la quieres? Date cuenta en qué lugar de tu cuerpo alojas estos nuevos sentimientos que seguramente son agradables. Respira para INTEGRARLOS y hacerlos parte de ti tocándote el lugar donde se encuentran y disfruta de ellos por unos instantes antes de abrir los ojos.

---

iPNL / El duelo
3. PLANTEAMIENTO ARMÓNICO DEL OBJETIVO

20 min
Las veces que sea necesario
Lugar privado
Papel y lápiz para el acompañante
Acompañante
Revisa la introducción al capítulo para ver la secuencia
Nivel intermedio

Objetivo: ahora que ya tienes una imagen exacta de la figura que quieres lograr, es importante que verifiques que sea una imagen actualizada, es decir, no una imagen del pasado, sino con la edad y características que tienes en este momento y que puedes alcanzar; maneja la realidad y no la fantasía para que el ejercicio funcione.

1) Evoca la imagen que quieres tener y que surgió en el ejercicio pasado.

2) Di en voz alta: "Yo quiero y puedo tener esta figura".

3) ¿Cuál es el primer paso concreto que tienes que dar para lograrlo? ¿Ir al nutriólogo, hacer ejercicio o comprar tus propios alimentos para empezar la dieta? Clarifica estos primeros pasos.

4) Pregúntate qué recurso o RECURSOS necesitas para lograr ese primer paso. ¿Es perseverancia, seguridad, convencimiento, paciencia, determinación, creatividad, disciplina, decisión, o qué otro necesitas? Respira profundamente y siente el o los RECURSOS que necesitas dentro de ti.

5) Con los ojos cerrados, visualízate con tu objetivo logrado, con tu nueva figura. ¿Qué ves, qué escuchas, qué dicen los demás acerca de ella y cómo te hace sentir esto? Respira profundamente.

6) Ahora piensa si esto es bueno para ti y para los que te rodean.

7) Por último, pregúntate para qué quieres lograr este objetivo, ¿cuáles son los beneficios que te puede traer alcanzarlo?

8) Finalmente, escribe en un papel todo lo que hayas pensado y contestado durante el ejercicio.

Este ejercicio debes releerlo por lo menos una vez al día cuando te encuentres solo y sin distracciones, así como por las noches justo antes de dormir. El cuarto y quinto día realízalo sin falta.

Es conveniente que lo repitas periódicamente, hasta que se den los pasos sugeridos en el número 3 para iniciar tu proceso (ir al nutriólogo, hacer ejercicio, hacer las compras necesarias para iniciar tu dieta).

---

iPNL / El duelo / 4a. EL MOMENTO DIFÍCIL Y CÓMO VENCERLO Primera técnica: visualización del objetivo

2 min
Caca vez que te sientes a la mesa y cuando sea necesario
Lugar privado
Papel y lápiz
Nivel avanzado
Revisa la introducción al capítulo para ver la secuencia

Objetivo: aquí encontrarás la ayuda que necesitas para que venzas los momentos difíciles, cuando la tentación es mayor. Trabaja una situación específica, en la que frecuentemente tienes problema para mantener la dieta, como fiestas, fines de semana, entre comidas, etc. Y esto será suficiente para obtener los RECURSOS para superar cualquier otra, ya que la mente entiende que hay otras opciones de conducta que nos llevan a erradicar cualquier tentación en miras a un objetivo.

Todos sabemos que cuando se quiere bajar de peso es necesario enfrentar momentos o situaciones difíciles, esto se debe a las anteriores programaciones que se tienen y que pueden lograr que la tentación llegue a ser muy fuerte, o que provoquen hambre a media tarde, a

media mañana y que no contemos con el suficiente control ante la comida. Si a esto añadimos que algunas personas tienen muchos compromisos, o simplemente han desarrollado una adicción a comer en exceso o a un alimento en particular, la situación se vuelve muy complicada. Justamente este ejercicio propone dos técnicas para controlar esos momentos en que la comida está cerca y las dietas, junto con la voluntad, ceden a la tentación.

Primera técnica: VISUALIZACIÓN del objetivo

1) Cada vez que te sientes a la mesa o que te ofrezcan algo que interrumpe tu dieta, piensa en el objetivo que pretendes (en tu figura ideal que ya creaste) y en los beneficios que te proporcionará.

Visualízate y di en silencio que tú puedes llegar a lo que pretendes, mientras respiras profundamente.

2) Pregúntate, pensando en el objetivo que deseas, ¿para qué me sirve caer en la tentación? ¿Cuáles son los beneficios al hacerlo o qué perdería si lo hago?

Esta puede ser un arma muy poderosa si se utiliza continuamente hasta hacerse una programación fuerte y convertirse en hábito.

---

iPNL / El duelo
4b. EL MOMENTO DIFÍCIL Y CÓMO VENCERLO
Segunda técnica: El Chas

15 a 20 min
Caca vez que sea necesario
Lugar privado
Nivel avanzado
Revisa la introducción al capítulo para ver la secuencia
Acompañante la primera vez

Objetivo: aquí encontrarás el camino para enseñarle a la mente que existen otros caminos y otras opciones de manera que esa nueva vía se fortalezca con la práctica y facilite la transformación.

1) Identifica el momento de mayor tentación o antojo ante la comida, o en algún hecho frecuente en el que quieras tener más RECURSOS para afrontarlo mejor. Piensa por ejemplo en la mitad de la tarde o en compromisos sociales específicos, o en algunos otros en que sepas que es difícil controlar la tentación.

2) Imagina una pantalla enfrente de ti, como si fuera un monitor y visualiza el momento en que surge la tentación o el antojo y qué pasa justo antes de que cedas, tal como si estuvieras ahí. ¿Qué lo dispara? ¿Cuáles son las señales específicas que lo originan? ¿Cuáles son los pasos? ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué te dices? ¿Qué sientes? ¿Ves tu mano dirigiéndose al alimento o percibes su olor? ¿Ves tu mano al abrir la alacena o el refrigerador? Puede ser tu pie entrando a la cocina o acercándote a la mesa, tu mano al saludar llegando a la fiesta, piensa en uno que puedas ver claramente. ¿Qué es primero? Piénsalo detenidamente y crea una imagen.

3) Identifica, al menos, dos características de esta imagen.

Puede ser el brillo o el tamaño de tu mano o detalles que veas claramente. ¿Qué sientes ante esa imagen? Toma tu tiempo para clarificarla en la mente, respirando profundamente.

Borra esa imagen y piensa en otra cosa. Esto es para crear una nueva sensación y terminar con ésta.

4) Ahora piensa cómo te gustaría actuar en esta situación específica y ser la clase de persona que respondería de esta manera. ¿Qué RECURSOS necesitas para actuar así? Por ejemplo, puede ser que requieras seguridad, flexibilidad o constancia, disciplina, fuerza, decisión… Establece el recurso o RECURSOS que necesitas, cierra los ojos y deja que surjan en ti.

5) En el recuadro de la izquierda, en la parte de abajo de este monitor en tu mente, forma la imagen en la que realizas la conducta ideal ante esta situación. ¿Cómo te ves, qué dices y cómo te sientes actuando de esta manera con tus RECURSOS para lograr justo lo que quieres? Siente y toca la parte de tu cuerpo donde se alojan estos sentimientos y define cuáles son.

Borra esta imagen y piensa en otra cosa.

6) Ahora toma la primera imagen y aumenta su tamaño y brillo.

Fíjate en el recuadro de abajo a la izquierda y pon esta imagen ideal pequeña.

Rápidamente agranda la imagen pequeña y dale brillo, hasta que cubra el monitor y bloquee la vista de la imagen no deseada, y di: "Chas". La velocidad es esencial.

Cierra los ojos y pon la pantalla en blanco, respirando profundamente.

Repite este proceso cinco veces con rapidez. Después de cada "Chas", cierra los ojos, respirando profundamente y pon la pantalla en blanco.

7) Después del ejercicio comprueba si ves la primera imagen; si no puedes porque está cubierta por la imagen ideal, lograste un resultado positivo.

8) La próxima vez que te encuentres en una situación parecida, busca la nueva respuesta visualizando el monitor con tu imagen de la conducta ideal, hasta que la mente entienda que hay otra manera de reaccionar ante estas situaciones.

El éxito para bajar de peso y mantenerte radica en que realmente tomes en serio este proceso, ya que tu mente estará apoyando tu esfuerzo, que será mínimo. Poco a poco te darás cuenta de que hacer la dieta ya no es una lucha, sino un gusto llevarla a cabo; que tu estómago ya dice que es suficiente, por lo que comerás menos.

El apetito se va a regular y ya no caerás en las tentaciones, pues la mente te va a dirigir hacia tu objetivo.

Esto cambiará tu vida y puede ser la solución que tanto buscabas. Ya tienes las herramientas, que puedes usar las veces que necesites, desde el ejercicio 2 hasta el final.

Maneja tu libre albedrío en tu beneficio.

¡PNL / El duelo
CAMBIO DE COLORES

20 min
Hasta 5 veces continuas
Lugar privado
Papel y lápiz
Nivel intermedio

Objetivo: resolver duelos menores que aún molesten y causen irritación.

Recomendación: repetir el inciso 5 continuamente, hasta que se forme una nueva programación.

Este ejercicio es muy útil para pérdidas menores. Con esto me refiero a las que no son fuertes o traumáticas, es decir, cuando recuerdas esta pérdida puede provocarte sensaciones de ausencia y de vacío, tal vez molestia y desagrado, pero no es tan fuerte como para causar depresión ni un dolor grande. Algunos casos son la pérdida de una mascota, la mudanza de alguna persona querida, no haber conseguido el trabajo que deseabas, perder alguna cosa valiosa, o experiencias similares.

Es necesario que tengas papel y lápiz listos para hacer algunas anotaciones al realizar tu ejercicio.

Primera imagen:

1) Ve en tu mente la pérdida (persona, animal, cosa o situación) con las cualidades positivas que ya no están y que extrañas.

Si sólo visualizas la parte negativa, haz un esfuerzo por buscar los valores que estaban allí y que son los que apreciabas.

Toma tu tiempo, trata de detallar la imagen lo más que puedas.

2) Una vez que tengas en tu mente la representación con los valores de la persona, animal, cosa o situación, date cuenta de todos los detalles.

Anota en un papel los renglones con los siguientes datos y llena los espacios en blanco especificando la forma en que
piensas sobre ello.
Tamaño de tu representación: ____________cm.
Tiene movimiento o no tu representación: ____.
Está cerca o lejos: ____.
Tiene colores o está en blanco y negro: ____.
Cuál es el color de fondo en este pensamiento: ____.
(Si no tiene ninguno, ponle un color de fondo)

Fija bien la imagen en tu mente respirando profundamente.

Segunda imagen:

3) Ahora busca en tu memoria alguna pérdida ya superada, puede ser una que ya no cause molestia o una que esté presente de buena manera en tu experiencia y que, al acordarte de ella el día de hoy, todavía disfrutes de los valores que tenía porque siguen vivos y activos dentro de ti; una donde haya una presencia positiva. Puede ser tu casa de pequeño, el

recuerdo de algún objeto, tu vestido o traje preferido en cierta época pasada, alguna decepción superada, algo que sea similar.

4) Visualiza bien esta imagen de tu recuerdo y ve todos los detalles con calma. Ésta es la segunda imagen.
Anota en tu hoja los siguientes datos:
Tamaño de tu representación: _______ cm.
Tiene movimiento o no tu representación: ____.
Está cerca o lejos: ______________________________________.
Tiene colores o está en blanco y negro: ____.
Cuál es el color de fondo en este pensamiento: ______________________________________.
(Si no tiene ninguno, ponle un color de fondo)

Regresa a la segunda imagen y verifica, que en efecto, te sientes bien con este recuerdo.

5) Ahora regresa a la primera representación de pérdida que aún molesta y mírala tal como lo hiciste hace un rato. A esta imagen cámbiale el color de fondo por el que usaste en la segunda imagen. Respira profundamente y tómate un momento para definir cómo te sientes. Date cuenta de si la sensación de esta pérdida es más leve con el color diferente.

Para algunas personas este simple cambio es suficiente para sentirse aliviadas y les da una sensación de mayor presencia positiva en su interior.

Si todavía tienes una sensación importante de pérdida y no de presencia, te aconsejo que sigas haciendo cambios a la primera imagen, sustituyendo los datos por los de la segunda imagen, respirando cada vez que hagas un cambio. Es decir, el tamaño, movimiento o falta de él, la cercanía o lejanía y los colores de la segunda imagen deberás trasladarlos a la primera y hacer los cambios mientras respiras profundamente.

Ve la imagen con los cambios, toma un momento para observar tu reacción interna. Cierra los ojos y verifica si los cambios te dan una sensación de presencia positiva. Si es así, graba esta imagen para sanar y terminar de procesar este pequeño duelo.

Para reafirmar esta nueva programación de pensamiento, repite el

párrafo anterior cada vez que pienses en la pérdida, para que deje de serlo.

---

iPNL / El duelo
DE LA AUSENCIA A LA PRESENCIA

30 a 45 min
Una sola vez
Lugar privado
Papel y lápiz
Nivel avanzado
Acompañante

Objetivo: llenar el hueco de la persona ausente con vivencias nutrientes.

Recomendación: repetir los pasos 6 y 7 frecuentemente.

Este ejercicio está hecho para que te sea posible aminorar el dolor por la pérdida mediante el recuerdo de las vivencias positivas. Será necesario que consideres la riqueza de lo que viviste con la persona que partió y cómo, al final de todo, lo único con que cuentas son justamente

esas vivencias, que son lo más valioso que podemos conservar de cualquier relación. El objetivo de este ejercicio es que tengas presentes esas vivencias y las disfrutes siempre, pero sin dolor.

Que una persona se haya ido antes no quiere decir que nos deje desvalidos, al contrario, siempre habrá vida y energía en el pensamiento que tengamos de ella sabiéndolo manejar adecuadamente, y para este fin sirve el siguiente ejercicio, que pretende redefinir el significado de la ausencia del ser querido.

No hay que quedarse en el último capítulo de esta persona, sino en lo que fue y seguirá siendo a través de su legado.

Sigue estos pasos:

1) Cerrando los ojos y respirando profundamente, piensa en la persona que se ha ido. Date cuenta de cómo es tu pensamiento acerca de ella. ¿Dónde la ves, al frente, a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo? ¿De qué tamaño es su imagen? ¿Es nítida o borrosa?

Fíjate muy bien en estas características y mientras respiras profundamente, date cuenta de tus sentimientos al ver así esta imagen. Toca la parte de tu cuerpo donde se alojan.

2) Poco a poco mueve esta imagen. Ve retirándola de ti, un poco hacia abajo y hacia un lado. Trata de hacerla más pequeña.

Estos movimientos hazlos con tu respiración. Cada vez que exhales, haz el movimiento mental.

3) Abre los ojos y piensa, por lo menos, en tres diferentes ocasiones compartidas con esta persona y en las que haya habido alegría, felicidad, amor, flexibilidad, en fin, experiencias bellas y significativas para ti. Recuerdos agradables con ella.

4) Cuando ya las tengas, cierra los ojos y piensa en la primera vivencia: ¿dónde están? ¿Qué hacen? ¿Qué valores se viven en este momento? Introdúcete mentalmente en esa escena y siente nuevamente toda la experiencia de felicidad por unos instantes mientras tocas tu corazón cuando los sentimientos aparezcan. Cuando termines, ponle un título a esta vivencia, como si fuera una película, escríbelo y déjalo ahí.

Ahora repite lo mismo con la segunda y la tercera vivencia, una por una: ¿dónde están? ¿Qué hacen? ¿Qué valores se viven en este momento? De nuevo introdúcete mentalmente en esa escena y siente toda la experiencia con esa persona por unos instantes. Recuerda tocarte el corazón cuando los sentimientos aparezcan. También ponle título a cada una de estas vivencias.

5) Todavía con los ojos cerrados regresa a la primera vivencia, estira las manos y recoge el título que le pusiste trayéndolo poco a poco hacia ti, respirando profundamente, y dejándolo en tu corazón.

Repite lo mismo con la segunda y tercera vivencia.

6) Ahora que ya tienes INTEGRADAS en tu corazón estas tres vivencias, date cuenta de que ése es el tesoro más preciado que te puede dejar una persona y que debes aprovecharlo y jamás desperdiciarlo, pues es parte de su esencia compartida contigo.

7) Da gracias por descubrir esto y, con las manos todavía en el corazón, respira profundamente. Abre los ojos poco a poco.

La manera en que empezará el proceso de duelo será repitiendo constantemente los pasos 6 y 7 hasta que el sentimiento de pérdida sea remplazado por el de presencia y agradecimiento.

iPNL / El duelo
TÉCNICA DE LAS TRES ESCENAS

45 min
Realízalo una sola vez
Lugar privado
Acompañante recomendado
Nivel avanzado
Papel y lápiz
Buenos resultados cuando se hace a fondo

Objetivo: llenar el vacío que deja una persona instalando una sensación de presencia.

Recomendación: repetir continuamente la escena 1 del final del ejercicio cada vez que el ausente surja en el pensamiento para fortalecer esta nueva programación.

En este ejercicio primero explorarás tus pensamientos para que, con una técnica de PNL, vayas cambiando la sensación de pérdida, vacío y anhelo ante el recuerdo de la persona que se ha marchado por otra más positiva de presencia.

La técnica está enfocada principalmente a casos de muerte de un ser querido, la ausencia de alguien por un divorcio o término de relación.

Importante: se trata de un ejercicio muy profundo y requiere que tengas privacidad absoluta, sin interrupciones, con bastante tiempo disponible, ya que puede alargarse dependiendo de tus emociones.

El ejercicio se basa en la construcción de escenas mentales. Toma tu tiempo para visualizarlas. Si es posible que alguien te acompañe, será mejor, pero lo más importante es que te sientas lo más cómodo y relajado posible.

Escena 1. Tu acompañante irá apuntando lo que respondas a las preguntas siguientes:
[Puedes cerrar los ojos si te es más fácil hacerlo de esta manera]
¿Cómo es tu recuerdo acerca de la persona que extrañas?
¿En qué parte de tu espacio mental lo ubicas? Es decir, ¿en relación a tu cabeza en que parte percibes ese recuerdo?
¿En la parte que está al frente? ¿Arriba? ¿A la derecha o izquierda?
¿Es un recuerdo brillante u opaco?
¿Está en colores o en blanco y negro?
¿Lo ves con movimiento o estático, como foto?
¿De qué tamaño es la escena?
Respirando profundamente.
¿cómo te sientes al pensar así de esta persona?
Describe qué escena ves.
¿Qué es lo que está sucediendo en este recuerdo?
¿Qué sentimientos surgen al pensar esto?
Descríbelos y respira profundamente.
Ahora cambia esta escena por un recuerdo muy agradable vivido con esa persona, en el que haya memorias que te nutran.
Descríbelo.
¿Qué ves?
¿Qué está pasando y qué sientes al revivirlo?
Respira profundamente.

Escena 2. El acompañante escribe las respuestas correspondientes a las preguntas de esta escena.

Ahora piensa en alguien más que ya no esté en tu vida y que al pensar en ella te sientas bien y a gusto. Alguien a quien aprecias y que actualmente ya no ves. Por ejemplo, un viejo amigo, una amiga del colegio, un compañero de la infancia, un maestro, alguien cuyo recuerdo no te afecte como pérdida.

Puedes cerrar los ojos si lo prefieres.
¿Cuál es tu recuerdo?
¿En qué parte de tu espacio mental está este pensamiento?
(por ejemplo, a la derecha o abajo o a la izquierda, busca la posición).
¿Es un recuerdo brillante u opaco?
¿Está en colores o en blanco y negro?
¿Lo ves con movimiento o estático, como foto?
¿De qué tamaño es la escena?
¿De verdad te sientes bien al pensar en esta persona?
¿Es alguien que te inspira un sentimiento positivo y de presencia aunque ya no lo veas?

Anota las diferencias y compáralas. La clave para cambiar está justo en las diferencias. Piensa en la escena 1, pero con las características de la escena 2. Tu acompañante debe leer en voz alta las diferencias para que en la primera pérdida dolorosa pongas los resultados de la segunda pérdida no dolorosa.

Trata de INTEGRAR los resultados de la segunda escena a la primera para que, poco a poco, cambien los sentimientos.

Respira cada vez que hagas un cambio.

Escena 3. Coloca la primera imagen en tu mente con sus nuevas características, con el sentimiento de presencia y no de pérdida, y repasa tus sentimientos respirando profundamente. Date cuenta de que, aunque se haya ido esa persona, puedes tener buenos sentimientos. Ahora recuerda todo lo bueno vivido con ella.
¿Qué valores te dejó esa persona?
¿Cuáles eran sus cualidades?

Nómbralas y simboliza cada una respirando profundamente después de irlas mencionando. Puede ser que su paciencia sea como una vela; su amabilidad como una flor; su valor, como un escudo, y así… Toma tu tiempo, aunque no quieras pensarlo demasiado.

¿Qué sientes al verlos de esta manera?
Respira profundamente una vez más.

Date cuenta de que éste es el regalo que te dejó la otra persona para siempre y que es tuyo, pues está en tu vivencia particular con ella. Pon atención y establece en qué parte de tu pensamiento ubicas estas cualidades o valores y qué sientes al respecto.

Multiplica cada uno de estos símbolos uno por uno, diciendo en voz alta lo que significa cada uno de ellos, como si fueran cartas, y lánzalas a tu futuro una por una respirando cada vez que lo haces, pero siempre guardando una de ellas cerca de tu corazón. Unas quedan cerca, otras lejos, y se convierten en lucecitas que iluminan tu camino hacia adelante en la vida.

Escena 1 modificada. Regresa a la primera escena. Piensa nuevamente en la persona de la escena 1. ¿Cómo la ves, en qué se ha modificado y qué sientes al verla nuevamente de esta manera? Tócate la parte del cuerpo donde el sentimiento sea más fuerte mientras respiras profundamente y permanece unos instantes INTEGRANDO este pensamiento en ti acompañándolo con tu respiración.

Este último paso es el que se trabaja cada vez que surge el pensamiento de la persona, hasta que se forme una programación positiva y armónica acerca de su recuerdo.

Cuando se toman en cuenta los valores que recibimos en esa relación, el hueco que suele sentirse, y donde se encuentra el dolor por la pérdida al principio del ejercicio, se llena con ellos y avanzas hacia adelante, permitiendo que sigas tu camino y que no te quedes en el pasado lamentándote por lo que no tienes, sino agradeciendo lo que te dejo la persona que se fue.

Cada vez que lo necesites, tócate el corazón, donde guardas actualmente estos regalos, respirando profundamente.

---

iPNL / El estrés

La palabra estrés la acuñó, en la década de 1930, Hans Seyle. En ese entonces, el término se refería a la tensión, tirantez o sometimiento a presión de diversos materiales. Los objetos metálicos, así como otros materiales, soportan un determinado grado de estrés o presión, y cuando sobrepasan su resistencia, se rompen. Igual sucede con una banda elástica si se estira más de lo que soporta.

También nosotros, si nos presionamos más de lo que nuestro umbral de tolerancia aguanta, nos enfermamos al provocar que se debilite el sistema inmunológico convirtiéndonos, cuando menos, en blanco de un catarro. El caso extremo es que se sufra un colapso nervioso si el estrés es demasiado y no se le da salida. Toma en cuenta que el estrés es el factor que acelera el envejecimiento más que ninguna otra sensación. El cuerpo sufre un deterioro como consecuencia de las experiencias vividas y simplemente responde con diversos síntomas.

Para evitar el estrés te recomendamos, en primera instancia, que hagas los ejercicios del capítulo La Relajación para que aprendas a estar al tope de tu energía y motivación. Por otro lado, si ya caíste en las garras del estrés y no sabes cómo librarte de él, aquí tienes varias técnicas que te ayudarán a sentirte mejor.

Aquí encontrarás ejercicios que te ayudarán a liberar la tensión muscular, la tensión emocional y a manejar relaciones estresantes.

Después de leer este capítulo podrás ayudarte a deshacerte del estrés acudiendo a distintos RECURSOS y visualizaciones. Cada técnica es diferente y te proveerá de opciones para que cambies tu perspectiva de ti mismo ante situaciones que te estresan.

El resultado que consigas con estas técnicas estará estrechamente relacionado con tu motivación para estar tranquilo. Desde el punto de vista de la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, tú puedes escoger cómo quieres sentirte en cualquier situación. Tienes que ir a trabajar de cualquier manera, ¿cómo prefieres hacerlo? ¿Estresado y malhumorado o tranquilo y optimista? Estresado y malhumorado te llevará a una gastritis, colitis o alguna desgracia terminada en “itis”. Aprende a dirigir tu mente y ofrécele otras opciones para dejar de padecer estrés.

---

iPNL / El estrés
CALMA EN VEZ DE ESTRÉS

15 min
Cada vez que sientas mucho estrés

Acompañante si no lo grabas
Nivel intermedio
Grabación altamente recomendada
En casa sin interrupciones

Objetivo: cambia tu forma de pensar y reaccionar ante una situación que te genera estrés.

El estrés es un enemigo silencioso. Generalmente lo descubres cuando ya lo padeces y no cuando empieza. Con esta técnica aprenderás a ser más CONSCIENTE de las respuestas que deseas tener en situaciones de estrés, y poco a poco, lo detectarás antes de que sea demasiado intenso.

Recuerda que hay otras opciones en situaciones difíciles. Con este ejercicio tomarás la decisión en el momento preciso para mantener la calma. El objetivo es entrenar a la mente para que reaccione con calma en situaciones que generan estrés.

Es recomendable una grabación para facilitar la concentración. Si no es posible, pídele a alguien que lea el texto con mucha lentitud para procesar bien la información.

Recomendación: repetir hasta aprenderlo y hacerlo sin guía.

Sigue estos pasos:

1) Cierra los ojos y piensa en alguna situación estresante que hayas vivido. Describe en tu mente la escena: ¿dónde estás? ¿Qué haces? ¿Qué pasa en la escena? ¿Quién está contigo? ¿Qué dices y qué te dicen? ¿Cómo te sientes? Trata de ver en detalle la situación. Toma tu tiempo y respira. Abre los ojos.
2) En contraposición a esa escena, ¿cómo te gustaría reaccionar y qué emociones quisieras experimentar en lugar de estrés?
Cierra los ojos y define bien cómo te gustaría sentirte. Date cuenta de dónde sientes ese bienestar y la calma que deseas.
Detalla bien la escena y la parte de tu cuerpo donde lo sientes.
3) Imagina que has logrado tu propósito de sentirte calmado (o la sensación que experimentaste en el punto anterior). ¿Habría algún problema con tu entorno?
4) Recuerda algún momento en tu vida en el que hayas guardado la calma en una situación de tensión. Trata de recordar alguna en la que tu reacción fue asertiva y tranquila; puede tomarte un poco de tiempo, pero busca un momento que refleje lo que quieres hacer en el futuro. Una vez que lo tengas, observa cuidadosamente cómo lo hiciste. ¿Cuáles fueron tus pensamientos? ¿Qué te decías? ¿Qué hiciste y cómo? ¿Cómo era tu FISIOLOGÍA (postura, gestos, movimiento corporal)? ¿Y cómo te sentiste al final? Si este recuerdo te satisface, grábalo en tu mente.
Si no te puedes acordar de ninguna situación pasada, haz el ejercicio pensando en una situación ficticia.
5) Ahora vas a intensificar la escena que acabas de ver en tu mente. Le vas a enseñar a tu mente cómo te quieres sentir en una situación estresante. Regresa a la escena del punto 1 que acabas de recordar y haz más pequeña la imagen de la persona o situación que te provoca estrés. Tú eres grande y el otro es pequeño. ¿Cómo te afecta? Si es favorable para ti, guarda esta escena. Ahora, varía tu voz o la del participante, sube o baja el volumen, según el caso, para que te sientas mejor. Pon un fondo musical que te calme y te ayude a estar controlado sin estrés. Una vez que cambies los detalles que te permitan mantenerte en calma en la situación que te estresa, toma una respiración profunda para armonizarte.
Mueve las manos suavemente y cambia tu postura levemente hasta que te sientas aún mejor y con más capacidad para mantener la calma.
6) De todos los cambios que mencionamos, guarda los que te sirven para sentirte más tranquilo, seguro y asertivo. Ahora cierra los ojos e imagina nuevamente la escena con los cambios que escogiste. Comprueba si te da el resultado deseado de seguridad y calma.¿Así desearías sentirte la próxima vez que te enfrentes a una situación de estrés? Si la respuesta es afirmativa, continúa; si no es así, regresa al paso 4 para que replantees la escena.

7) Piensa en una situación similar en el futuro que te provocará estrés. Allí estás tú, en medio de esa situación. Recapacitas y te acuerdas de esta escena que tu mente ya conoce. Proyéctala inmediatamente dentro de ti para que produzcas en ti esa calma, con la música de fondo y el volumen que escogiste; respira profundamente y actúa exactamente como en la escena que elaboramos hace un rato.
8) ¿Esta nueva reacción calmada es buena para ti? ¿Es buena para los que te rodean? ¿Es buena para tu salud? Si respondiste a todo que sí, entonces, adelante. Graba una vez más esta escena en tu mente y guárdala allí para la próxima ocasión.

Tarea: en las siguientes ocasiones sólo repite del paso 4 al 8 para que se vaya formando una programación y cada vez te sea más fácil estar controlado.

---

iPNL / El estrés
CONSEJO SABIO

15 min
Cada vez que sientas mucho estrés
Acompañante si no lo grabas
Nivel intermedio
Grabación recomendada
3 hojas de papel y un lápiz (opcional)
Lugar tranquilo sin interrupciones

Objetivo: aprender de ti mismo lo que necesitas cambiar en una situación estresante y reprogramarte con base en la repetición.

Situaciones de estrés son inevitables en nuestra vida. En este ejercicio debes darte cuenta, desde otra posición, qué es lo que te conviene hacer cuando estás sumergido en situaciones estresantes. La idea es que recibas un consejo de cómo resolver esas situaciones, sólo que el consejo lo generarás tú mismo mediante herramientas de PNL. Para este ejercicio necesitas un lugar donde puedas dar un paso en cualquier dirección.

Recomendación: se requiere que lo hagas de pie y que el acompañante lea lentamente los pasos.

Sigue estos pasos:

1) Visualiza en el piso tres espacios. Uno es tu presente estresante donde vives la situación poco placentera con todas sus emociones y matices. El segundo es para soltar la negatividad, lo llamaremos "neutral", y en el tercero te conviertes en un observador de ti mismo. Una vez que tengas ubicados los tres espacios, iniciamos el ejercicio. Si quieres, escribe tres rótulos con los nombres "presente", "neutral" y "observador", y colócalos en el piso en su lugar correspondiente.

2) Pisa el primer espacio que elegiste. Éste es tu aquí y ahora. Aquí es donde vives la situación de estrés. Respira profundamente y visualiza dónde estás, ¿qué haces?, ¿cómo te sientes?, ¿te duele algo?, ¿qué te dices?, ¿quien está contigo?

Contesta con calma y honestidad cada una de estas preguntas.

Nadie te está escuchando sino tú mismo. Puedes decir la verdad de todo lo que te molesta. Quizá sea una situación repetitiva en tu vida y cada vez te molesta más. Date cuenta de tus sensaciones en este momento.

3) Da un paso fuera de ese espacio y métete al neutral. Sacude los hombros, los brazos, tu cuerpo en general, como si estuvieras cubierto de polvo. Sacúdete la energía negativa que te agobia. Suéltala en ese espacio neutral, siente cómo cae al piso. Toma una respiración profunda para armonizarte.

4) Camina al espacio donde te conviertes en observador. Desde ahí puedes verte a ti mismo en el espacio de tu presente, batallando con el estrés. Te ves a distancia, desde otra óptica.

Desde allí, ¿qué le aconsejarías a ese yo que la está pasando mal en esta situación? ¿Qué podría hacer diferente? ¿Qué recurso (paciencia, calma, perseverancia, relajación, seguridad, control, etc.) necesita? Piensa qué le aconsejarías a tu yo, piénsalo bien por un momento, y elige los RECURSOS necesarios para ayudarlo.

5) Recuerda que todos tenemos RECURSOS. Algunos los tenemos olvidados, otros guardados. Date un momento para pensar y buscar RECURSOS para llevárselos a tu yo que los necesita. Cuando los tengas, respira profundamente.

6) Regresa al espacio de tu presente con esos RECURSOS y esa ayuda. Ahora te enfrentas a la situación estresante, pero esta vez tienes los RECURSOS y la ayuda necesaria. Actúas y reaccionas diferente porque tienes herramientas nuevas que te ayudan y te protegen. Te sientes diferente, más ligero y con todas las capacidades para enfrentar cualquier situación.

7) ¿Cómo se modificó la escena? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Es bueno para ti? ¿Crees que la siguiente vez que te enfrentes a una situación similar acudirás a este sabio consejo de tu propio yo? Respira profundamente y sal de ese espacio.

Tarea: este ejercicio lo puedes repetir cuantas veces lo necesites, y modificarlo si las situaciones van cambiando. Aquí tienes la base.

Después de varias veces podrás hacerlo sin guía ni acompañante.

¡PNL / El estrés
LOS NUDOS

10 a 15 min
Todas las veces que necesites
Acompañante si no lo grabas
Nivel intermedio
Grabación altamente recomendada
Lugar privado y sin ruido para concentrarse

Objetivo: libera el estrés muscular en puntos específicos mediante la VISUALIZACIÓN.

Un síntoma clásico del estrés son los nudos que se alojan en cuello, hombros, y a veces, incluso en el abdomen. Generalmente se piensa que sólo se deshacen con masajes, pero si la mente estresada los generó, también puede deshacerlos. En este ejercicio se trabaja con la VISUALIZACIÓN, técnica muy importante en PNL, ya que es una de las maneras más claras de especificarle a la mente lo que se desea. Utiliza una grabación, al menos las primeras veces que realices el ejercicio; una vez que conozcas perfectamente la secuencia podrás hacerlo en cualquier momento y las veces necesarias sin requerir la grabación.

Recomendación: si memorizas el ejercicio, podrás hacerlo en cualquier momento, incluso en tu lugar de trabajo, lo que te permitirá recuperarte en tan sólo unos minutos.

Sigue estos pasos:

1) Para iniciar este ejercicio colócate en un sillón donde estés cómodo, recostado si prefieres. Cierra los ojos para facilitar la concentración y evitar distracciones.
2) Pon atención a tu respiración y sigue con las inhalaciones y exhalaciones. Date cuenta de lo profundo de tu respiración y de la frecuencia. Concéntrate completamente en ella y toma tu tiempo. Esto te ayudará a una relajación más profunda.
3) El estrés muscular acumulado, seguramente se encuentra en cuello y hombros, tal vez incluso tengas estrés en el abdomen.
Procura identificar los puntos donde se aloja, esto es, los nudos musculares.
4) Una vez identificados los lugares donde tienes acumulado el estrés, imagínalos como nudos, por eso son tan molestos.
Concéntrate en un nudo que te esté molestando e imagina que acercas tu mano (fría o caliente, como prefieras), y en cuanto lo tocas, se afloja con facilidad. Respira profundamente.
Con suavidad deshaz el nudo y suelta la cuerda que te lastimaba. Siente el alivio de quitar el nudo y liberar la tensión. Mentalmente aplica un masaje a esa parte y disfruta lo agradable de estar libre de tensión. No hace falta que lo toques realmente con tu mano. Respira profundamente.
5) Ahora localiza otro nudo y de igual manera, mentalmente acerca tu mano. En cuanto lo tocas se afloja con facilidad.
Suavemente deshaz el nudo y suelta la cuerda que te lastimaba.
Siente lo agradable que es un masaje en la parte adolorida. La tensión se liberó. Respira profundamente.
6) Si acaso tienes otro lugar donde los nudos te molesten, realiza la misma operación. Toca, desanuda y da un masaje.
Siente la agradable sensación de alivio en esa parte. Puedes seguir tocando y dando masaje hasta que ya no haya ninguna tensión.
7) Si es necesario, mueve cuello y hombros para verificar que ya no hay tensión, también comprueba que tu abdomen esté relajado y libre de estrés. Permite que fluya la energía en esa parte para revitalizar los músculos que han estado atrapados.
Siente cómo se han aflojado y están relajados. Te sientes totalmente diferente y ahora puedes mover cuello y hombros y seguir la actividad en la que estabas.
8) Toma un par de respiraciones y abre los ojos.

---

iPNL / El estrés
REENCUADRE

15 min
Una vez terminado revisa las frases 2 o 3 veces al día
Nivel intermedio
Papel y lápiz
Lugar privado la primera vez

Objetivo: aprende a ver el lado positivo del trabajo cotidiano de manera que no te genere estrés.

Este ejercicio intentará ayudarte a que dejes de ver únicamente la parte negativa de tu trabajo y a que te des cuenta de que si estás ahí es porque de esa actividad se deriva algo que te conviene. Al cambiar tu punto de vista, se modificará tu patrón mental de procesar lo negativo para que encuentres un equilibrio y poco a poco te enfoques en el beneficio más que en lo

desagradable. Dependiendo de cómo te representes tu escena de trabajo, estará determinada la gravedad del mismo. Si todo lo ves negativo, así influirá en ti. Si ves cosas positivas, también éstas te influirán.

Recomendación: recordar las preguntas y repetirlas con la contestación positiva hasta que se den con naturalidad y convicción.

Sigue estos pasos:

1) Recuerda un paisaje que te haya gustado y que hayas disfrutado en tu vida. Búscalo bien, un paisaje que te haya hecho sentir bien y que recuerdes.
2) Cuando hayas hecho tu elección del paisaje, observa el cielo y su colorido, mira cuántos colores te rodean. Esta imagen te gusta mucho, y es muy agradable encontrarte allí. Escucha los sonidos de la naturaleza y date cuenta de la temperatura en tu paisaje. Siente en tu piel el contacto con el exterior y toma una respiración profunda.
3) Coloca en tu paisaje a las personas que te importan, las personas que amas. Experimenta su presencia y su sonrisa al encontrarse ahí contigo. Te sientes muy contento porque las ves felices, sus gestos te lo confirman. Escucha lo que te dicen, hay admiración hacia ti, date cuenta de tus sentimientos en esta imagen.
4) Mientras sigues rodeado por todo lo que te gusta y te tranquiliza, piensa por un momento en el trabajo que te estresa. Imagina un día que te haya desagradado tu trabajo. Trata de mantener el gusto y la belleza del paisaje mientras observas.
Encuentra el lado positivo de tu trabajo. Nuestro diálogo interno es interminable e inevitable. ¿Cómo es tu diálogo interno respecto a tu trabajo? Si es irritante, desalentador, negativo y de crítica, te llevará a tener una buena dosis de estrés.
5) Sigue dentro de tu paisaje, pregúntate lo siguiente y anota las respuestas en una hoja:
¿Por qué estás en el trabajo que tienes?
¿Qué sacas de esta actividad?
¿A quien quieres beneficiar con tanto estrés?
¿Qué hay de bueno en este trabajo?
¿Qué significa que tengas tanta carga de trabajo?
¿Tu trabajo es simplemente una obligación o existe una oportunidad?
Piensa bien tus respuestas, procura que sean lo más honestas posibles y trata de encontrar el lado positivo. Debes darte cuenta de que tu trabajo tiene un lado positivo y por eso sigues allí, aunque sólo sea el salario.
6) Sigue en tu paisaje con tus seres queridos y la sensación de bienestar y gozo. Con esta sensación positiva, sigue pensando en las respuestas a las preguntas. Busca el lado amable y bueno de tu trabajo. Ejemplo: la lluvia ¿es buena o mala?
Depende del marco de referencia. Si traigo zapatos nuevos, es mala; si hay sequía en el campo, es buena. Todo depende.
Tu visión del trabajo es lo mismo. Piensa en todos los beneficios del trabajo. Algunas ideas son: "Por lo menos tengo trabajo, otros están desempleados", "tengo un salario que espero mejorar", "trabajo para que mi familia tenga lo que necesita", "el estrés no beneficia a nadie, por lo tanto déjalo a un lado", "mucho trabajo te da la oportunidad de aprender a organizarte para hacerlo con mayor rapidez", "busco la oportunidad para avanzar en mi profesión", "aprendo algo diario", "mi eficiencia se nota", "puedo hacer un buen trabajo sin estresarme", entre otras muchas respuestas. Lo importante es que sean constructivas y que te motiven para que tu actividad sea más placentera.
7) Recuerda que estás dentro de tu paisaje, gozando con tus seres queridos, y en ese ambiente agradable le das la oportunidad a tu mente de ampliar su visión sobre tu actividad cotidiana. Te vuelves creativopositivo. Piensas todavía en otras opciones positivas que has ignorado sobre tu trabajo.
Continua con más ideas positivas. Esto es motivación para ti.
8) Ahora, con las sensaciones positivas que te brinda tu paisaje, acompañado de las personas amadas y, por otro lado, con todas las ideas que te motivan sobre tu trabajo, aumenta el brillo a la imagen laboral. Que te dé ánimo para entrar en acción y así iniciar un proceso de cambio en ti.

9) Imagina que el día de mañana llegas a tu trabajo con esta nueva perspectiva. Llegas motivado, pensando en las cosas positivas que descubriste sobre tu trabajo. Empiezas con energía y organización. Buscas un mejor desempeño con tranquilidad y orden. Ten tus frases a la mano por si aparecen los pensamientos negativos de antes y date cuenta de cómo te sientes. Ten en cuenta que de todas maneras te toca hacer el trabajo, mejor hacerlo de buen humor porque así cuidas tu salud mental, emocional y física.

Tarea: ten a mano tus respuestas positivas para recordarte a ti mismo que esto te aligera y te desgasta menos. Enfocarse en lo bueno es más saludable que enfocarse en lo negativo. Dedica sin fallar una semana entera a pensar así de tu trabajo y verás los resultados.
Te sorprenderás.

---

iPNL / El estrés
SIMBOLIZAR Y ALEJAR

15 min
Cada vez que lo necesites
Nivel intermedio
Grabación recomendada
Papel y un lápiz (opcional)
Lugar tranquilo la primera vez
Es muy útil y ha tenido excelentes rsultados

Objetivo: trabajar con una VISUALIZACIÓN del estrés y sustituirla por un RECURSO para que te asista en cualquier momento.

La intención de este ejercicio es que aprendas a evitar los malestares que el estrés te ocasiona al cambiar tu actitud por otra que te ayude. Así aprenderás a librarte de tensión muscular en cuello y hombros, dolor de cabeza, colitis, gastritis o simplemente ansiedad y preocupación que no permiten que mantengamos nuestra concentración. Esto se evita si pones tu atención en un recurso de poder que vas a elaborar en este ejercicio. Esta técnica puedes hacerla una sola vez, y las siguientes sólo trabajarás con la imagen que creaste (el SÍMBOLO). Posteriormente no es necesario repetir el ejercicio. Con traer el SÍMBOLO al frente, tu mente entenderá el mensaje.

Sigue estos pasos:

1) Piensa en la última ocasión en que tuviste algún malestar físico debido al estrés. Puede ser tensión muscular en alguna parte del cuerpo que interfiera con el desempeño del trabajo o también el que alguna persona específicamente te genera, y entonces el malestar es diferente, como dolor de estómago, inflamación del colon, acidez, entre otros. Toma tu tiempo y trata de localizar bien el dolor.

2) Una vez que tengas localizado en tu cuerpo el malestar, piensa en él como si lo tuvieras en este momento. Date cuenta de todas sus facetas. ¿Qué tan grande es? ¿Es agudo? ¿Va y viene? ¿Te molesta o te desespera? ¿Afecta tu estado de ánimo y tu desempeño? Contesta estas preguntas una por una, con calma, para que continúes con el ejercicio. Si lo necesitas, escribe la primera vez que hagas el ejercicio.

3) Ya que tengas todos los detalles acerca de tu dolor, cierra los ojos y respira. Vuelve al malestar específico que describiste arriba. Piensa qué forma le darías a esa tensión, qué textura le pondrías, qué color, tamaño, qué aroma, si es el caso, temperatura, piensa en todas las características que puedas.

A esta creación le llamamos "SÍMBOLO".

4) Lo has hecho muy bien, ahora que tienes el malestar con forma, tamaño, color y demás características (SÍMBOLO), colócalo frente a ti y míralo por todos los costados. Poco a poco, con la mente, empieza a alejarlo de ti. Sale por la ventana flotando, empieza a elevarse y flota por encima de la ciudad, sube a las nubes y llega a una gran montaña muy lejos. Allí lo depositas y lo entierras. Le puedes poner una marca para que sepas dónde lo dejaste.

5) Una vez que lo hayas enterrado ahí, regresas al aquí y aho- ra. Piensa qué quieres en lugar de esa tensión. ¿Cómo te gustaría sentirte en la misma situación que te causa estrés? ¿Cómo te gustaría reaccionar? Busca una actitud que te ayude, un recurso. Evalúa bien qué es lo que necesitas, toma tu tiempo. Pueden ser varios recursos si con uno no es suficiente.

6) Una vez que tengas el recurso piensa: ¿en qué situación de tu vida lo has aprovechado? Si el recurso fue de seguridad o de tranquilidad, busca un momento de tu vida donde hayas sentido ese recurso con fuerza. Toma una respiración y cierra los ojos. A ese recurso, poco a poco dale una forma, una textura, un color, un tamaño, temperatura, aroma, si es el caso, y colócalo frente a ti. Ve este SÍMBOLO por todos lados para saber si quieres modificar algo más.

7) Una vez que estés satisfecho con este SÍMBOLO de tu recurso, colócalo en el lugar donde estaba la tensión. Deja que ocupe el sitio vacío. Nota si te sientes a gusto con este SÍMBOLO allí. Respira profundamente para que el SÍMBOLO quede integrado a ti, en vez de la tensión.

8) Imagina el día de mañana. Te enfrentas a una situación que te provoca estrés, igual o similar a la que acabas de trabajar.

Visualiza la escena en que te encuentras. Recuerda que tienes tu SÍMBOLO (la forma que elaboraste del recurso) integrado que te ayuda y te da fuerza. Con eso en mente, métete en la escena e interactúa con la o las personas que te rodean. ¿Cómo te sientes? Sal de la escena y piensa si sientes algo de estrés. Reafirma tu SÍMBOLO acudiendo a él para que te ayude cada vez que te enfrentes a una situación difícil y así lograrás evitar más tensiones.

Tarea: en cada situación que te provoque tensión, recuerda tu SÍMBOLO del recurso y las sensaciones asociadas a él para que te asista en situaciones difíciles. Recuerda que no tienes que elaborar un SÍMBOLO cada vez, a menos que quieras cambiarlo o modificarlo.

---

iPNL / El perdón y el rencor

Aunque para algunos suene raro, uno de los elementos más importantes para mantenernos sanos es el perdón. Perdonar a quienes nos han hecho daño es una cualidad importantísima para nuestra salud mental, emocional y física. También debemos aprender a perdonarnos a nosotros mismos. No perdonar o no pedir perdón es una carga que llevamos con nosotros a todos lados y nos corroe por dentro.

Entre médicos y psicoterapeutas, sobre todo entre los que se ocupan de enfermos cancerosos, el perdón aparece como tema obligado.

Incluso se reconoce que semejante proceso está llamado a desempeñar un papel central en la medicina del futuro. El perdón libera los resentimientos y sentimientos negativos, perdonar los errores del pasado, incluso, puede llegar a ser la mejor parte de la medicina preventiva del futuro.

Por otra parte, también es importante darnos cuenta de cuándo hemos cometido algún daño contra al prójimo. Cuando lo hacemos, normalmente nos sentimos mal, nos causa dolor y

arrepentimiento, lo cual es normal y saludable. Tenemos esta señal de alarma que nos alerta para darle solución al problema. Algunas personas no le hacen caso y logran esconder y anestesiar el dolor provocado por los reproches de la conciencia. Cuando logran no sentir dolor después de ocasionar un daño, empieza a crecer el odio y el rechazo hacia los otros, o inconscientemente, hacia ellas mismas. El odio va destruyendo a la persona poco a poco.

Perdonar y pedir perdón nos libera de esa tremenda carga de resentimiento que nos oprime en todo momento, el rencor, y sólo perdonando logramos un equilibrio en nuestra salud mental, emocional y física.

---

iPNL / El perdón y el rencor
ANCLAJE DEL PERDÓN

30 min
Una vez a la semana
Lugar privado
Acompañante sugerido
Nivel avanzado
Favorito

Objetivo: crear la sensación de perdón para alejar rencores o resentimientos.

Recomendación: repetir el anclaje (disparador) del perdón cuando se necesite.

A través de este ejercicio se reviven las dos caras del perdón: perdonar y ser perdonado. En nuestra vida hemos experimentado las dos situaciones, y lo que pretendemos ahora es recrear la sensación de felicidad y tranquilidad que obtenemos al sentirnos perdonados y cuando logramos perdonar a los demás, y así alejar de nosotros cualquier resentimiento o rencor que podamos tener.

Este ejercicio tiene tres etapas, correspondientes a las dos formas de experimentar el perdón y su INTEGRACIÓN.

Primera etapa: perdonar a alguien

1) Pon los brazos a los lados del cuerpo (de preferencia de pie), y cierra los ojos.
2) Respira profundamente. Recuerda alguna ocasión en que te sentiste ofendido o lastimado por alguien, y mientras recuerdas cómo sostenías ese sentimiento contra esa persona, ve levantando lentamente la mano derecha con la palma hacia arriba y con el puño cerrado.
3) Acuérdate ahora cómo fue que decidiste soltar ese sentimiento, hasta que llegaste a perdonar totalmente a esa persona.
Fíjate en lo que estás viendo, qué escuchas y qué sientes mientras lo logras. Mientras revives esa sensación, respira profundamente, ve abriendo tu mano derecha y sigue elevándola hasta que toques tu hombro derecho.
4) En el momento en que estés evocando este sentimiento de perdón y paz, toca tu mano derecha sobre el hombro con la mano izquierda, que ahora será tu ANCLA, mientras respiras profundamente. Abre los ojos.
Este proceso se repite dos veces más, recuerda y evoca diferentes situaciones pasadas en que hayas perdonado a alguien, repite los pasos desde el 1 hasta el 4 subiendo el mismo brazo derecho y tocando tu mano derecha sobre el hombro con la mano izquierda cada vez.

Segunda etapa: ser perdonado

1) Pon tus brazos nuevamente a los lados del cuerpo y cierra los ojos.
2) Ahora recuerda alguna ocasión en que ofendiste o lastimaste a alguien y en la que después fuiste perdonado.
3) Permite ahora que esta experiencia regrese plenamente y ve subiendo tu brazo izquierdo mientras respiras profundamente, con tu mano extendida conforme vas recordando, viendo, escuchando y sintiéndo, hasta que te sientas perdonado totalmente. Toca tu hombro izquierdo.
4) En ese momento toca la mano izquierda que está sobre tu hombro izquierdo con la mano derecha, mientras respiras profundamente. Abre los ojos.
Repite este proceso, igual que el anterior, dos veces más.
Recuerda dos situaciones en que hayas sido perdonado, repite el proceso, y fíjate en tu respiración, en qué sientes y en qué piensas al ser perdonado.

Tercera etapa: ahora unirás las dos sensaciones del perdón y las INTEGRARÁS.
En esta etapa utilizarás ambos anclajes simultáneamente.
1) Ahora que tienes anclados los dos tipos de perdón, perdonar y ser perdonado, frota las dos manos fuertemente una contra otra.
2) En seguida, lleva las dos manos al pecho con esta energía que se ha producido, cruzándolas al frente, tocando ambos hombros y construyendo esta sensación de perdón y de paz con más fuerza, respirando profundamente al hacerlo.
3) Por último, con los ojos cerrados y respirando, profundiza en lo que estas sintiendo. Abre los ojos.
Después de llevar a cabo este ejercicio, la sensación agradable y de satisfacción del perdón queda fija (anclada) en los hombros. Por lo tanto, cada vez que necesites perdonar a alguien, frota las manos, cruza los brazos, toca tus hombros, cierra los ojos, y respirando profundamente, métete en esta sensación que te facilitará perdonar a la persona que te haya ofendido.

---

iPNL / El perdón y el rencor
COMPARTIR EL PERDÓN

20 a 30 min
Se puede repetir si es necesario
Lugar privado
Acompañante recomendado
Nivel avanzado
Papel y lápiz para el guía
Favorito

Objetivo: perdonar mediante mi experiencia del perdón a la persona que me ofendió.

Recomendación: pensar en el inciso 5 cada vez que se acuerde.

Este ejercicio se basa en compartir la experiencia de ser perdonado con la persona que nos ofendió, otorgándole el mismo perdón que hemos recibido. Esto nos hace conscientes de que así como alguien importante para nosotros fue capaz de perdonarnos, nosotros también somos capaces de perdonar y curarnos del rencor o resentimiento que venimos cargando. Este ejercicio es altamente relajante, ya que la fuerza y RECURSOS para perdonar se obtienen de haber recibido esto de parte de otra persona.

Sigue estos pasos:

1) Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira profundamente y piensa en la persona que te ofendió. En un papel o en tu memoria escribe cómo la ves en este momento.
¿La imagen que ves está en color o blanco y negro?
¿A qué distancia de ti la ves?
¿Está a la derecha, izquierda, enfrente, arriba o abajo de ti?
¿Tiene movimiento o está estática, como si fuera una foto?
¿Qué sentimiento te da verla de esta manera? Respira profundamente y abre los ojos.
2) Ahora piensa en algún momento en el que alguien significativo para ti te perdonó por algo que hiciste. Cierra los ojos y piensa en esa persona.
¿La imagen de esta persona está en color o en blanco y negro?
¿A qué distancia de ti la ves?
¿Está a la derecha, izquierda, enfrente, arriba o debajo de ti?
¿Tiene movimiento o está estática, como si fuera una foto?
¿Qué sentimiento te da verla de esta manera? Respira profundamente y abre los ojos.
3) Ahora, cerrando nuevamente los ojos, regresa a la última imagen de la persona que te perdonó y en el momento en que lo hizo, y métete en la sensación de ser perdonado por esta persona importante para ti. Respira profundamente y simboliza este sentimiento con un objeto, sonido, luz o lo que te venga a la mente. ¿A qué se parece el sentimiento de ser perdonado? El ser perdonado es como… Deja que surja espontáneamente este SÍMBOLO y acepta lo primero que venga a tu mente.
4) Una vez que tengas el SÍMBOLO de ser perdonado, mentalmente llévalo hacia donde se encuentra la persona que te ofendió y compártelo con ella respirando profundamente.
Date cuenta de tus sentimientos al compartir con ella el perdón.
Vuelve a respirar profundamente.
5) Ahora pon esta nueva imagen de los dos en tu mente, compartiendo el perdón, a tu derecha, un poco hacia abajo, retirándola de ti, pero donde la puedas observar y disfrutar respirando profundamente.
El trabajo para que la programación del perdón hacia esta persona se mantenga, es el de pensar en ella según haya quedado la imagen en el inciso 5, respirando profundamente y obteniendo el sentimiento del perdón.

---

iPNL / El perdón y el rencor
OTORGAR EL PERDÓN

30 a 40 min
Repetir hasta que se alcance el perdón
Lugar privado
Acompañante
Nivel avanzado
3 hojas de papel y un làpiz

Objetivo: perdonar al entender la conducta de ambas partes y sacar los RECURSOS necesarios.

Recomendación: repetir, si es necesario, desde el inciso 3 hasta que se logre el perdón.

Con este ejercicio se logra perdonar a otra persona, al analizar la situación surgida entre los dos. Esto se logra generando los RECURSOS que faltó poner en acción en esa situación, como paciencia, tolerancia, tranquilidad, seguridad, flexibilidad, o los que hagan falta; y situándose en los zapatos de la otra persona. Te recomiendo un acompañante o guía para realizarlo más fácilmente.

1) Identifica la situación que aún te provoca enojo, rencor o resentimiento hacia alguien y revisa el motivo por el que te sentiste herido de alguna manera.
2) Revisa la interacción que se dio en esa situación, imaginando que la ves a través de un vidrio grueso, como si fuera una película.
3) Responde a las siguientes preguntas después de analizarlas:
¿Cuáles piensas que sean las intenciones de ambas partes detrás de esas conductas?
¿Qué RECURSOS faltaron en cada una de las partes para que se dieran esas conductas?
¿Qué RECURSOS internos necesitaban ambas partes? Ej.: EMPATÍA, seguridad, paciencia, tolerancia, comprensión, flexibilidad, etcétera.
4) Marca ahora un espacio en el piso con un papel donde accedas a tus RECURSOS. Partiendo de los RECURSOS que necesitaste en esa ocasión, identifica el momento en tu pasado en que los hayas tenido, y respirando profundamente, entra en tu espacio de RECURSOS y revive esos momentos plenamente mientras permaneces ahí. Puedes cerrar los ojos para ver, escuchar y sentir el momento. Respira profundamente.
Desde este espacio, observa a la otra persona comportándose en la forma original, mientras tú tienes estos RECURSOS.
¿De qué manera hubiera sido diferente la escena?
5) Sal de tu espacio de RECURSOS y marca otro espacio en el piso con otro papel para la persona con la que tuviste el problema.
Colócala ahí.
6) Ahora entra a ese espacio y conviértete en ella, es decir, métete en sus zapatos. Respira profundamente y desde ahí interactúa contigo mismo, pero ya con los RECURSOS. ¿Cómo te ve esta persona a ti? ¿Qué escucha y qué siente frente a ti?
7) Ahora métete en tu espacio de RECURSOS y revive nuevamente la situación desde tu punto de vista, después de haber vivido el de la otra persona.
8) Sal de ahí y crea un espacio en el piso con otro papel para el perdón. Entra en él identificando un momento en el que hayas perdonado a alguien completamente y revívelo. Respira profundamente y crea una fuerte asociación entre ese espacio y el sentimiento de perdonar a una persona.
9) Sal de este espacio y retorna a tu espacio inicial asegurándote de que tienes INTEGRADA en tu cuerpo la sensación del perdón para que esté disponible.
10) Ahora, desde este espacio, el inicial, perdona a la otra persona deseando que se encuentre bien.
Éste es un ejercicio muy poderoso para perdonar a la persona que te ha ofendido. Si no lo logras, repite el ejercicio desde el inciso 3 hasta que logres hacerlo, ya que probablemente necesites acceder a otros RECURSOS.
Una vez perdonada la persona, ya no es necesario repetir el ejercicio.

---

iPNL / El perdón y el rencor OTORGAR RECURSOS

30 a 40 min
Repetir hasta que se alcence el perdón
Lugar privado
Acompañante
Nivel avanzado
5 hojas de papel

Objetivo: perdonar a través de vivir los RECURSOS necesarios para lograrlo y compartirlos con la otra parte.

Recomendación: repetir el inciso 8, si fuera necesario.

En este ejercicio se manejan anclajes espaciales (espacios determinados) para cada situación. De esta manera el movimiento mental se logra a través de un movimiento espacial (corporal). Recuerda que mente y cuerpo están unidos. Lo que pasa en la mente, sucede también en el cuerpo y viceversa. Este ejercicio se realiza de pie.

Sigue estos pasos:

1) Marca un espacio en el suelo con un papel que diga "mi espacio".
Entra en él e identifica y habla de la situación que te ha generado el resentimiento hacia la otra persona.
2) Ahora imagínate una pantalla frente a ti donde proyectan la película de la situación donde apareces tú y la otra persona (disociado). Ve, escucha y siente lo que sucede en la película.
3) Visto desde aquí, contesta las siguientes preguntas: ¿Cuál crees que era la intención positiva de esa persona al actuar así en contra tuya? ¿Qué beneficio obtuvo con esta conducta contra ti? Según tú, ¿cuáles eran las limitaciones de esa persona en ese momento? ¿Qué RECURSOS, como paciencia, tolerancia, flexibilidad, seguridad, amor, confianza, etc., habría necesitado para actuar de otra manera?
4) Ahora, con una hoja de papel, marca en el suelo un "espaciorecurso".
Cada vez que pienses en algún recurso que hayas nombrado en el inciso anterior, da un paso al frente, respirando profundamente y mételo en este espacio sintiéndolo en el cuerpo. Da un paso atrás y repite la operación. Cada vez que entres y sientas el recurso que estás colocando en este espacio, tócate el hombro derecho (anclaje), de esta manera el recurso será almacenado en ese lugar.
5) Al terminar, coloca en otra parte una hoja de papel marcada como "el espacio del otro".
Entra en este espacio tocándote el hombro derecho y conviértete en la otra persona. Ponte en sus zapatos, otórgale estos RECURSOS y revive la situación como si fueras esa persona, pero ya con los RECURSOS, respirando profundamente.
6) Regresa a tu posición inicial, a "mi espacio", siempre tocándote el hombro derecho y conservando los mismos RECURSOS. Revive otra vez la situación desde tu posición, respirando profundamente.
7) Ahora marca otro "espacio de observador", entra en ese espacio y observa todo lo que ha sucedido. Describe lo que acaba de pasar. Respira profundamente.
8) En otro espacio crea un "espacioperdón". Entra en él respirando profundamente, voltea a ver a la otra persona, tócate el hombro derecho y deséale el bien. Di mentalmente o en voz alta: "Te perdono y ya no tengo nada contra ti". Vuelve a respirar profundamente y siente lo que te provoca hacer esto.
9) Cuando quieras, puedes salir de este espacio.
Si en algún momento regresara el rencor o resentimiento, da un paso al frente y entra mentalmente en el "espacioperdón", respirando profundamente, tocándote el hombro derecho y repitiendo la frase: "Te perdono y ya no tengo nada contra ti". Esto bastará si el ejercicio se hizo concentrándose perfectamente en cada paso y respirando profundamente en cada parte.
Es muy conveniente que se tenga un guía para una mayor concentración.
En el caso del ANCLAJE en el hombro derecho, el guía tocará la mano de la persona que está trabajando el ejercicio cada vez que ésta se toque el hombro derecho para hacerlo más fuerte.
Los papeles que marcan los espacios deberán estar ya preparados, indicando de qué espacio se trata, y colocados en el suelo para evitar distracciones y retrasos.

---

iPNL / ESTRATEGIA DE CREENCIA

Al igual que las estrategias de realidad, tienen una estructura consistente de imágenes, sonidos y sensaciones que opera de un modo en gran medida inconsciente. Las estrategias de creencia son una serie de procedimientos de prueba que utilizamos para decidir si algo es creíble o no. Esta clase de prueba suele ser en forma de submodalidades, o sea las cualidades de tus imágenes, sonidos y sensaciones.

Las estrategias de creencia son distinta de nuestras "estrategias de realidad" porque no podemos someterlas a prueba mediante controles de realidad basados en los datos sensoriales. Como están sumamente estructuradas, pueden durar toda la vida, lo cual es una suerte, ya que sin estas estrategias nuestra comprensión de nosotros mismos y el mundo no sería estable.

El problema es que las estrategias de creencia funcionan de forma automática y duradera tanto con las creencias limitadoras como con las que nos impulsan hacia el desarrollo de nuestro potencial. Por fortuna, tienen una estructura definida susceptible de ser inducida, de manera que también pueden cambiarse.

---

iPNL / ESTRATEGIA DE REALIDAD

Piensa en algo que hubieras podido hacer ayer, pero que tu sabes que no lo hiciste. Compara mentalmente las dos cosas: ¿cómo puedes determinar que hiciste una y no hiciste la otra?. La diferencia puede ser sutil, pero la calidad de tus sensaciones cinestésicas (sensaciones corporales, olores y sabores), imágenes y sonidos serán distintas. Al comparar la experiencia imaginaria de la real, examina tu experiencia interna: ¿Están situadas en el mismo lugar de tu campo visual? ¿Es una más clara que la otra? ¿Una es una película y la otra es una foto fija? ¿Hay alguna diferencia en la calidad de tus voces interiores?. La calidad de la información que tenemos en nuestros sentidos está de alguna manera codificada con mayor precisión en la experiencia real que en la imaginaria, y eso es lo que marca la diferencia. Tu tienes una "estrategia de realidad" que te permite conocer la diferencia.

Al identificar tu estrategia de realidad, podrás determinar con precisión, cómo has de pensar para convencerte de que algo es lo bastante legítimo para que tú lo hagas.

Muchas personas han intentado cambiar o reprogramarse visualizando que han alcanzado el éxito deseado. Para la gente que utiliza esto como estrategia natural, el resultado será bueno. (Si predomina la submodalidad visual). Para las personas que oyen una voz que les dice: "No puedes hacerlo" "No lo lograrás", la programación visual no dará resultado. (porque predomina la submodalidad auditiva). Tendrás que hacer que sea coherente con las cualidades de tus imágenes, sonidos y sentimientos internos. (Estas cualidades se llaman submodalidades) .

---

iPNL / La dependencia

Cuando escuchamos dependencia, generalmente pensamos en adicciones a las drogas o al alcohol, sin embargo la dependencia puede ser también con respecto a otro ser humano y no por ello deja de ser una dependencia fuerte y difícil de manejar la mayoría de las veces.

A menudo nos encontramos atados o sujetos a alguien más a la hora de tomar decisiones propias, por lo que no nos sentimos libres para actuar como quisiéramos. Las personas a las que nos sentimos atadas pueden estar vivas o muertas, pero siempre están presentes en nuestro pensamiento. No nos sentimos libres de actuar ni de pensar por nosotros mismos. No somos capaces de tomar las riendas de nuestra vida y salir adelante solos. Hemos llegado a perder de vista la idea de que sólo nosotros somos responsables de nuestra vida y de que nadie más puede vivirla por nosotros.

Estas dependencias pueden ser amistosas, amorosas, profesionales, afectivas, familiares, entre otras. Para llegar a ser uno mismo y vivir relaciones sanas, es necesario depender de uno mismo y no de los demás, hacernos conscientes de que tenemos las capacidades necesarias.

para decidir nuestra vida. Aquí encontrarás las técnicas para mejorar tus relaciones y basarte más en ti mismo.

¡PNL / La dependencia
CÓMO DESPEJAR MI CAMINO

30 a 40 min
Repetir una vez al día durante una semana
Acompañante la primera vez
Nivel avanzado
Favorito
Lugar privado

Objetivo: darse cuenta de que el único que puede marcar su propio camino es uno mismo.

Recomendación: después de esa semana, repetirlo cuando se necesite.

1) Piensa en la persona con la que tienes esta dependencia mientras cierras los ojos. Probablemente en tu pensamiento se encuentre frente a ti y muy cerca. Dile qué tanto la quieres y qué tanto te molesta esta dependencia. Abre los ojos.
2) Piensa en algún momento en el que hayas hecho algo por ti mismo, sin importar la edad que tuvieras en ese momento.
Puede ser una travesura de niño o algo que decidiste hacer en alguna situación específica.

NOTA: si no recuerdas alguna, piensa en algo que te hubiera gustado hacer como si lo estuvieras haciendo.
3) Remóntate a ese lugar cerrando los ojos. Observa dónde te encuentras y qué hay a tu alrededor.
Escucha los sonidos y voces del lugar, así como lo que te estás diciendo a ti mismo. Observa lo que estas decidiendo hacer y percibe esa sensación de seguridad.
Respira profundamente y toca la parte de tu cuerpo donde es más intensa esta sensación de seguridad y plenitud. Vuelve a respirar profundamente. Abre los ojos.
4) Ahora regresa, cerrando los ojos, a la imagen de la persona de la que eres dependiente. Obsérvala con detenimiento y mientras respiras, haz esta imagen hacia un lado y aléjala.
Cada vez que exhales, muévela hacia un espacio donde puedas verla, pero que no obstruya tu camino hacia adelante.
5) En este momento marca tu propio camino justo frente a ti, se encuentra despejado y lleno de luz. Haz a un lado a esta persona, a tus seres queridos, a todos con los que convives y voltea a verlos uno por uno.
Mándales un mensaje de amor y date cuenta de que ellos tienen un camino diferente al tuyo, aunque a veces coincidan en él por un tiempo.
6) Con los ojos aún cerrados, ve tu camino iluminado y cómo se va abriendo en la lejanía dándote nuevas opciones y nuevas rutas por donde seguir. Respirando profundamente toca la parte de tu cuerpo donde sentiste la seguridad de decidir por ti mismo hace unos minutos. Mándate este mensaje: "Yo soy el único dueño y responsable de mi vida". Respira profundamente, mantén esta sensación de plenitud y da las gracias por saber que tú decides tu vida.
7) Repite este ejercicio cada vez que te sientas dependiente de alguien o de algo, despeja tu camino, respira profundamente y repite tu mensaje.

---

iPNL / La dependencia
INTERCAMBIANDO SÍMBOLOS

15 min
Todas las veces que se requiera
Favorito
Lugar privado
Nivel básico

Objetivo: cambiar internamente con el uso de símbolos de manera que la mente comprenda que la dependencia no es necesaria.

Esta técnica se lleva a cabo elaborando un símbolo a través de la imaginación. Es importante dejar que la imaginación produzca esta imagen sin que la controlemos.

Lo que nuestra mente proyecte como símbolo será lo correcto, recuerda que es parte importante del lenguaje que hay entre consciente e inconsciente. Parece muy sencillo, sin embargo esta técnica es muy poderosa.
1) Toma asiento en algún lugar tranquilo donde puedas concentrarte por unos minutos.
2) Toma un par respiraciones profundas y siente cómo te relajas.
3) Piensa en tu dependencia, ya sabes que la tienes y quisieras hacer algún cambio.
¿Dónde, en tu cuerpo, sientes esta dependencia? ¿Si le pudieras dar una forma a esta dependencia cómo sería esa forma?
A esa forma ponle un color, una textura y un tamaño.
Ve esta forma frente a ti y visualízala bien en todas sus facetas.
Este es el símbolo de tu dependencia.
4) Mientras lo ves, empieza con tu mente a alejarlo, si estás cerca de una ventana sácalo por la ventana y deja que flote por el aire como un globo. Si tienes una pared, permite que la atraviese e imagina que flota encima del inmueble donde te encuentras. Deja que flote suavemente encima de la ciudad y se aleja. Finalmente sale de la ciudad y llevas este símbolo hasta el mar. Allí lo dejas caer y ves cómo se hunde hasta el fondo del mar.
5) Suavemente regresas a tu lugar y ahora sientes un hueco en este espacio de donde salió el símbolo. ¿Qué te gustaría sentir en su lugar? ¿Qué sensación sería buena para ti en este momento? Recuerda que aquí estamos hablando de recursos como la tranquilidad, el valor, la disciplina, el equilibrio, el respeto, etc. Busca alguno que te convenga en su lugar.
6) Una vez que lo tengas en mente toma una respiración y dale una forma, un tamaño a este recurso que pensaste. Ponle algún color, textura y tamaño. Y velo frente a ti a ver si te sientes a gusto como lo elaboró tu mente. Este es otro sím- bolo de tu nuevo recurso. Poco a poco ponlo en esa parte de tu cuerpo donde sacaste el primer símbolo. Ubícalo en ese lugar y siente ese recurso activo en ti para lograr el cambio que quieres.
7) Toma un par de respiraciones profundas y date cuenta cómo te sientes. Tu mente consciente e inconsciente ya saben de qué trata este símbolo. Cada vez que pienses en él se reforzará la sensación. Si lo mantienes en tu mente vigente, verás que en un par de semanas habrá un cambio significativo en ti y te sorprenderás.

Tarea: Cada vez que sientas que aparece la conducta anterior de dependencia, acuérdate del símbolo que ya elaboraste y rápidamente llévalo al mar y déjalo caer. Es posible que tengas que hacer esto algunas veces hasta que tu mente entienda que este ya no lo quieres en tu vida actual. Y recuerda, esto simboliza tu recurso para darte fuerza todas las veces que lo necesites.

---

iPNL / La dependencia
ROMPER LAZOS

40 min
Cada vez que sea necesario
Acompañante recomendado
Nivel avanzado
Lugar privado

Objetivo: romper los lazos que nos atan a los demás y empezar a sentirnos libres y seguros de nosotros mismos.

Mediante esta técnica de PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, romperás las ataduras mentales que te hacen vivir sujeto a alguien, logrando así convertirte en individuo responsable y seguro al restablecer la conexión contigo mismo.

1) Piensa en la persona con quien tienes esta dependencia psicológica y cuya sola presencia te cohiba para la toma de decisiones o para actuar libremente. Puede ser alguien de quien estés enamorado, o con quien te sientas comprometido, observado, juzgado o sujeto por alguna situación. Puede estar viva o muerta. Piensa detenidamente en el tipo de lazo que te une con ella.

2) Cierra los ojos y piensa que esa persona se encuentra parada frente a ti.

Mírala detenidamente, tócala con tu mente e imagina lo que siente cuando la tocas. Date cuenta de lo que tú sientes al tocarla. Respira profundamente.

Después de respirar, percibe la sensación de estar conectado con esta persona y tu relación con ella. ¿Cómo sabes que dependes de ella? Imagina ahora a esta persona junto a ti y piensa. Si estuvieran ligadas físicamente, ¿qué parte de su cuerpo y del tuyo estarían conectadas? ¿Cómo sería esta conexión?

3) Ahora, respirando profundamente, sólo por unos instantes trata de liberarte de esta conexión cortando mentalmente ese lazo, cadena o lo que te tenga unido a ella. Retírate de esa persona para pensar y sentir la nueva experiencia. Sólo imagínalo.

4) Párate ahora enfrente de esa persona y encuentra la intención positiva que existe para que esta situación de dependencia se dé entre los dos. ¿Qué beneficio obtengo con esta dependencia? Puede ser protección, seguridad, autoestima…

Piénsalo detenidamente.

5) En este momento, en otra parte de tu espacio mental, coloca tu "yo ideal", tal como quieres que sea, seguro, independiente, libre, autosuficiente. Es un "yo" que ya ha resuelto el problema, que te quiere, desea protegerte y cuidarte. Ponle movimiento y una voz. ¿Qué hace, cómo se mueve, qué dice? ¿Qué sientes al verlo y escucharlo? Respira profundamente.

6) Voltea y observa nuevamente la imagen en la que estás vinculado al otro. Ve y siente este vínculo otra vez. Respira profundamente. Desconecta o corta ese lazo nuevamente y reconéctate de inmediato con tu "yo ideal", del mismo modo que estabas conectado con la otra persona. Siente la diferencia de esta nueva emoción y déjate invadir por ella.

7) Tóma el tiempo necesario para disfrutar este nuevo vínculo con alguien con quien siempre puedes contar: tú mismo.

Agradece a ese "yo" que esté ahí para ti solamente y que ahora te proporciona lo mismo que la otra persona te daba.

Este "yo" es el que siempre te acompañará a partir de hoy como un compañero fiel que se ocupa de ti y garantiza tu seguridad a cada momento. Respira profundamente.

8) Ahora mira otra vez a la otra persona a la que estabas vinculada y date cuenta de cómo este vínculo ya no existe.

9) Observa cómo esa persona también se vincula a su "yo ideal", al igual que tú lo hiciste. Respira profundamente y libérala también.

10) Regresa a la imagen de ti y tu "yo ideal" conectados. Poco a poco trae esta imagen hacia ti respirando profundamente e INTEGRÁNDOLA a tu pecho. Mantén unos instantes este estado de libertad y seguridad. Después de un par de respiraciones, abre los ojos.

Es conveniente repetir este ejercicio cada vez que sea necesario.

---

iPNL / La depresión

La depresión es un trastorno que se manifiesta en diferentes formas. Se considera una enfermedad, por lo que es muy conveniente tener la ayuda del médico.

Sin embargo, la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es una enorme ayuda para combatir los síntomas que se presentan, como tristeza, sensación de "vacío", de inutilidad, desesperanza, pesimismo, pérdida de interés en las actividades que antes se disfrutaban, incluso el sexo, dormir más de lo necesario o padecer insomnio, pérdida de apetito o exceso del mismo, fatiga, decaimiento, disminución de energía, no tomar decisiones, pensamientos sobre la muerte, dificultad para concentrarse.

Las personas con baja autoestima, o que constantemente se juzgan a sí mismas o al mundo que las rodea con pesimismo, o que se dejan influir por otros negativamente o por presiones externas, son propensas a la depresión. La pérdida de un ser querido, una enfermedad crónica, una relación problemática, problemas financieros o cualquier cambio indeseable en su vida pueden ocasionar depresión.

Frecuentemente una combinación de factores genéticos, psicológicos y del ambiente están presentes cuando se inicia un trastorno depresivo. Por lo tanto, es necesario atenderse a los primeros síntomas, física y psicológicamente. Para esto proponemos los siguientes ejercicios secuenciados. Se recomienda manejar cada ejercicio con una semana de intervalo.

---

iPNL / La depresión
TÉCNICA DEL CONTRASTE

15 a 20 min
Todas las noches antes de dormir
Lugar privado
Acompañante
Nivel intermedio

Objetivo: contrastar la situación problemática con otras peores para restar la gravedad de lo que se piensa que se está viviendo y encontrar la proporción correcta.

Este ejercicio no pretende minimizar el problema, es una alternativa

para restarle peso a ciertas dificultades que se experimentan como cargas insoportables imposibles de manejar. Ver y vivir un problema en estas condiciones imposibilita a la persona a actuar y la nulifica, de ahí la importancia de encontrar la proporción correcta para hacerse cargo.

Sigue estos pasos:

1) Piensa en el problema que te lleva al estado de depresión.

¿Qué clase de pensamiento te está llevando a ese estado?

¿Qué te estás diciendo acerca de ti mismo y de tu problema?

¿Cómo te calificas a ti y a tu problema?

2) Piensa en personas que han realizado metas en medio de dificultades más grandes a las que enfrentas tú actualmente y trae su imagen. O bien, recuerda a alguien que haya vivido y superado penas mucho más dolorosas que las tuyas y a la que admiras por haberlo logrado.

3) Conserva la imagen de esas dificultades o penas mucho mayores que las tuyas. Confronta tu problema o pena actual con las de otros, mucho más graves que la tuya. Acepta que tu problema es grande y al mismo tiempo, confróntalo con los que consideras mil veces mayores que el tuyo.

4) Al ver y confrontar tu situación con las otras, y respirando profundamente, permítete sentir el alivio de reconocer que tu problema es menor o mucho menor en comparación con los que han tenido que enfrentar otras personas.

5) Sigue respirando y contrastando tu situación con las de otras personas hasta que surjan sentimientos de aliento, alivio o entusiasmo de seguir adelante. Espera a que descubras, por lo menos, que puedes aprender algo al comparar tu problema con los de los demás. Ábrete a opciones que puedas utilizar en tu situación actual.

Todas las noches dedica unos instantes a reflexionar sobre lo que pensaste, diciendo: "Si gente con más conflictos que yo ha podido con sus problemas, yo también puedo resolver mi vida". Respira profundamente y duérmete.

De esta manera tu INCONSCIENTE trabajará durante la noche para encontrar los medios que te ayuden a resolver tu situación, mientras tu descansas.

---

iPNL / La depresión
TÉCNICA DEL "YO RECUPERADO"

30 a 40 min
Repetir la imagen una vez al día
Lugar privado
Acompañante
Nivel avanzado

Objetivo: detectar el detonador del estado de depresión y eliminarlo con una imagen positiva de sí mismo.

Recomendación: utilizar esta imagen creada cada vez que se necesite.

Este ejercicio es muy recomendable en caso de que la depresión se dispare por algún acontecimiento especial que se repita, o por alguna presencia o ausencia de alguien que se haya convertido en estímuloreacción. Es necesaria la ayuda de un acompañante o guía durante el proceso.

1) Piensa específicamente qué es lo que te dispara el estado de depresión: ¿qué acontecimiento, conducta o situación lo dispara?, ¿cuál es la razón por la que te deprimes?, ¿para qué te sirve deprimirte? Sin embargo, esto ocurre cada vez que…

2) Ahora piensa qué sucede específicamente antes de que se dispare. ¿Cuál es la imagen desencadenante que precede inmediatamente a la aparición de la reacción negativa?

3) Agranda esta imagen y hazla brillante. ¿Qué sientes al ver esta imagen de esta manera, qué te provoca y qué piensas?

Respira profundamente.

4) Muévete físicamente y piensa: ¿cuál sería la imagen positiva de ti mismo para afrontar esta situación de manera asertiva con una conducta sana? Fabrica esta imagen ideal de ti mismo. Esta imagen debe ser totalmente atractiva para ti y reflejar a la perfección el cambio que quieres realizar.

Ve cómo actúas, cómo te mueves, qué piensas, qué te dices.

Ante esta imagen, ¿cómo te sientes al saber que hay otra manera de actuar ante la misma situación? Respira profundamente y cierra los ojos.

5) Piensa qué RECURSOS necesitas para manejarte de esta manera, como flexibilidad, seguridad, tolerancia, confianza, paciencia, valor, fe, etcétera.

6) Recuerda una o dos ocasiones en tu vida en las cuales hayas manejado estos RECURSOS y en las que los resultados hayan sido positivos para ti.

Cierra los ojos y viaja en el tiempo a cada una de esas situaciones, una por una, reviviéndolas completamente, respirando profundamente y deteniéndote unos segundos en la sensación agradable que te producen. Saca una foto de cada una de estas situaciones en donde tú te veas.

7) Regresa a tu imagen ideal y coloca estas fotos a un lado.

Ahora date cuenta de que estos RECURSOS han estado contigo durante tu vida, que tú los posees, que los has manejado y que son los que ratifican que tu imagen ideal es posible.

Respira profundamente y cierra los ojos.

8) Ahora recuerda la primera imagen donde se desencadena la depresión. Cierra los ojos y a la cuenta de tres, abriendo los ojos, coloca tu imagen ideal donde estaba la otra cubriéndola totalmente y haciéndola más nítida.

Respira profundamente y cierra nuevamente los ojos. Pon tu mente en blanco, abre los ojos y repite la operación unas cinco veces más.

9) Si la otra imagen es difícil de ver o no aparece ya, el ejercicio funcionó. Si todavía persiste la primera imagen, repite desde el punto 5, quizá necesitas otros RECURSOS más.

Esta imagen ideal con las fotos a un lado de tus situaciones con

RECURSOS deberá manejarse continuamente, acompañada de respiración profunda, cada vez que te acuerdes o que te encuentres en una situación desencadenante de depresión.

---

iPNL / La depresión
VIAJAR A MI PASADO

30 a 35 min
Repetirlo cada vez que sea necesairo
Lugar privado
Acompañante
Nivel avanzado
4 hojas de papel y un làpiz

Objetivo:darse cuenta de los RECURSOS que se tienen para implementarlos en el presente con vista al futuro.

Sigue estos pasos:

1) Pregúntate: ¿cuál es la situación problemática que te está deprimiendo actualmente y tus sentimientos hacia ella?

2) En un papel, dibuja cómo te sientes.

3) En el suelo marca una línea imaginaria de tiempo, donde coloques tu presente, tu pasado y tu futuro, poniendo un papel en cada sitio. Coloca tu dibujo donde marcaste tu presente y déjalo ahí.

4) Desde donde te encuentras, visualiza la situación por la que estás pasando y respirando profundamente, pregúntate: ¿qué recurso o RECURSOS, como tranquilidad, tolerancia, flexibilidad, fe, seguridad, etc., necesito para ocuparme del problema y para que esta depresión desaparezca?

5) Ahora que tienes tu recurso definido, entra a tu línea de tiempo en el presente mientras respiras profundamente.

6) Voltea lentamente hacia donde se encuentra tu pasado y empieza a caminar hacia él, reviviendo situaciones donde empleaste este recurso a lo largo de tu vida, o cuando alguien, algún ser querido, te lo haya proporcionado en momentos difíciles, y en ese caso dale las gracias en silencio.

Encuentra por lo menos tres o cuatro situaciones de éstas, detente en ellas, y respirando profundamente, revívelas y ve, escucha y siente cada uno de esos momentos.

7) Cuando termines, gira hacia tu presente y vuelve a pasar en silencio por estos momentos lentamente, recoléctalos en una bolsa o canasta imaginaria, respira profundamente cada vez que lo hagas, y vuelve a vivirlos, de preferencia con los ojos cerrados si tienes quien te esté ayudando a trabajar, y que con su mano en tu hombro irá presionando ligeramente cada vez que te encuentres en una situación de RECURSOS en tu viaje al presente (anclando).

8) Detente en tu presente. Deja tu bolsa o canasta por un momento y toma el dibujo que habías hecho y rómpelo. Ahora deja los pedazos fuera de tu línea de tiempo.

Toma nuevamente tu bolsa o canasta, ¿cómo te sientes con todos los RECURSOS recolectados a lo largo de tu vida?

Respira profundamente.

9) Voltea hacia tu futuro y si estás satisfecho contigo mismo, quédate con algo de lo que recolectaste. Da un paso al futuro y lanza el contenido de tu canasta o bolsa en tu línea de tiempo que lleva a tu futuro.

10) Regresa a tu presente, voltea al pasado y da las gracias por todos estos RECURSOS que te pertenecen. Da un paso hacia el frente, sal de tu línea de tiempo sabiendo que posees dentro de ti estos RECURSOS.

Durante una semana, o el tiempo que tu decidas, o cada vez que empiece la sensación que te indica una depresión, piensa en tu canasta o bolsa llena de RECURSOS, respira profundamente, yergue tu cuerpo con los hombros hacia atrás y la mirada al frente dando las gracias. Muévete, de preferencia ponte a hacer algo y evita la inactividad.

---

iPNL/ Libera tus capacidades

En la vida hay momentos difíciles y, queramos o no, debemos superarlos.

Para esto se necesitan RECURSOS que lo lleven a uno a un estado de poder y seguridad para afrontarlos adecuadamente y hacer a un lado dudas, temores, inseguridad y miedo. Estas situaciones de devaluación de uno mismo tienden a paralizarnos e impiden que tomemos acción para solucionarlas.

Los RECURSOS son todas esas capacidades o dones que los seres humanos poseemos y que nos llevan a una conducta positiva, el combustible necesario para la realización de nuestros planes y objetivos.

Los RECURSOS son: la paciencia, la tolerancia, la alegría, la flexibilidad, la disciplina, la organización, la decisión, la seguridad, la paz, la tranquilidad, la valentía, la fe, el amor, la esperanza, entre otros.

Los dones o RECURSOS no se agotan, sino que se pierden de vista cuando se está más enfocado en lo que pasa en el mundo exterior y no dentro de uno mismo. Así nos dejamos llevar por los sucesos y empezamos a actuar sin RECURSOS. Esto comúnmente es una vía que conduce al temor, la inseguridad, la depresión, la agresión, la impaciencia, el enojo, la intranquilidad, el desorden, la inflexibilidad o la frustración.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos proporciona una manera sencilla de acceder a nuestra mente y a todos los RECURSOS que se encuentran en ella para que nos ayuden a salir adelante cada vez que lo necesitemos.

Las siguientes técnicas son muy útiles en casos de depresión, baja autoestima, indecisión, miedo a actuar o alguna otra conducta nuestra que nos desagrade. Son técnicas que te darán nuevas energías para llevar a cabo tus objetivos.

---

iPNL / Libera tus capacidades
ANCLAJE DE PODER

15 min
Cada vez que lo requieras
Privacidad
Grabación recomendable
Nivel intermedio
Acompañante

Objetivo: retomar RECURSOS del pasado y traerlos al presente.

Con este ejercicio intentamos que te des cuenta de los RECURSOS que has manejado en tu vida y así aprendas a hacer uso de ellos cada vez que lo necesites.

Es necesario un acompañante para que vaya leyendo pausadamente cada paso. Puedes grabar el ejercicio para que lo realices cuando gustes. Te recomiendo que lo repitas varias veces, ya que cada vez que lo hagas surgirán diferentes situaciones que enriquecerán cada punto.

El secreto para realizar este ejercicio es respetar lo primero que venga a la mente, sin analizarlo y sin forzar situaciones. La mente es la mejor guía y no se equivoca, así que ten confianza y adelante.

Sigue estos pasos:

1) Siéntate donde nadie te interrumpa, con las palmas de las manos hacia arriba. Respira y cierra los ojos, tómate tiempo para relajarte.

2) Piensa en una experiencia positiva y poderosa que hayas tenido en tu vida. La primera que surja. Vela, escucha y siéntela.

3) Pon esta experiencia y los sentimientos que la acompañan en tu mano derecha. Respira profundamente. Mientras lo haces, siente este material en tu mano derecha.

4) Ahora recuerda una ocasión en la que te hayas sentido muy orgulloso de lo que hiciste. Revive completamente esa situación.

Pon también esta experiencia y estas sensaciones en tu mano derecha y respira profundamente.

5) Piensa ahora en alguna vez en que hayas vivido sentimientos intensos, positivos, de amor. Revívelos y ponlos en tu mano derecha, como si fuesen algo material y palpable. Respira

profundamente.

6) Ahora recuerda alguna ocasión en que te hayas reído como loco, o incluso en que te hayas sentido un tanto frívolo. Toma esta experiencia y ponla también en tu mano derecha respirando profundo.

7) Nota lo que tu mano siente llena de tantos sentimientos amorosos, vivificantes, positivos y poderosos.

8) Observa ahora qué color adquiere este puñado de sentimientos que has creado en tu mano derecha. Para eso basta con tomar nota del primer color que se te ocurra.

9) Fíjate en la forma que toman en conjunto estos sentimientos.

Y si tuvieras que atribuirles un sonido, ¿cuál sería el que emitirían todos ellos juntos?

10) ¿Qué textura palpas en los sentimientos que has reunido en tu mano derecha?

11) Si hablasen con una sola voz para transmitirte un mensaje potente y positivo, ¿qué te dirían?

12) Ahora disfruta de todos estos sentimientos y luego cierra la mano con fuerza y retenlos ahí, pensando que todos son tuyos, tuyos solamente. Respira profundamente.

13) Alza el puño con fuerza y repite con voz firme el sonido y el mensaje potente y positivo que te dieron hace un instante.

Repítelo tres veces.

14) Disfruta unos instantes de esta sensación y abre los ojos.

Este ejercicio es recomendable para subir la autoestima en momentos difíciles, cuando se siente que no se tienen los RECURSOS necesarios para afrontar alguna situación o cuando se esté entrando en depresión.

Es muy bueno tenerlo a mano en una grabación para usarlo en el momento en que se necesite.

---

iPNL / Libera tus capacidades
CRUZAR EL RÍO

Al menos 20 min sin interrupciones
Una vez al día hasta que veas resultados
Privacidad, tranquilidad y sin interrupciones
Nivel intermedio
Grabación recomendable

Objetivo: cambiar una conducta no deseada y planear cuidadosamente los cambios que quieres.

Esta técnica te permitirá realizar cambios más complejos o difíciles que con la técnica anterior, que requieren distintos pasos para alcanzar la meta que deseas. Puedes apoyarte en el ejercicio anterior para complementar ésta y así conseguir mejores resultados.

Las conductas que puedes cambiar son muy variadas. Te presentamos algunos ejemplos para que tengas una idea clara:

● Cambiar un hábito alimenticio dañino.

● Dejar de fumar, morderse las uñas, llegar tarde, criticar.

● Controlar mejor las emociones.

● Ejercer más la comprensión hacia los demás.

Estos pasos debes seguirlos concienzudamente, sin omitir nada, para lograr el cambio deseado. Pero espera un poco, es importante que antes establezcas la meta y sus implicaciones, de manera que no sólo cambies tu conducta por otra positiva para ti, sino que también lo sea para tu entorno.

1) Decide lo qué quieres cambiar. Toma tu tiempo, trata de ser claro y puntual. Algo general como "ser buena persona" o "estar más sano" no sirve, ya que son demasiadas las tareas por realizar. La mente necesita que seamos específicos para trabajar justamente en lo que queremos, por ejemplo, decir: "Yo puedo ser más paciente con las personas". Clarifica tu objetivo de manera que sea fácil alcanzarlo. Empieza con algo sencillo y cuando lo hayas cambiado, utiliza de nuevo la técnica para algo más difícil.

2) Una vez que hayas escogido lo que quieres cambiar en el presente, pregúntate si de verdad "quieres" cambiarlo. Si en realidad deseas hacerlo para complacer a otro y tú no estás convencido, el ejercicio no servirá o te traerá otro tipo de problemas. Tiene que ser algo que verdaderamente anheles, pues si no "quieres" dejar de comer de más porque te fascina, y no ves nada nocivo o molesto para ti, este ejercicio no servirá de nada.

3) Plantea tu deseo de cambio en presente simple, positivo y afirmativo. Esto quiere decir que omitas el "no" en tu frase y que la formules en tiempo presente. Por ejemplo, en vez de decir: "Ya no quiero preocuparme", trata de buscar una frase equivalente que sea positiva, como "quiero estar más relajado", "quiero estar más tranquilo". Tampoco lo digas como "querría estar más tranquilo" o "quisiera", que implican el deseo, pero no son contundentes.

4) Pregúntate: ¿es bueno este cambio para ti y para los que te rodean? Si la contestación es sí, sigue adelante. Si la contestación fue no, revisa lo que deseas para que sea benéfico para todos, o al menos que no sea negativo.

5) Piensa en el recurso que necesitas para lograr este cambio.

Un recurso se refiere a cualidades como paciencia, disciplina, orden, flexibilidad, relajación, seguridad, entre otros. No pienses en las cualidades que ya tienes, sino simplemente en lo que te ayudaría a llevar a cabo el cambio de conducta.

6) Una vez que tengas tu recurso, intégralo a tu cuerpo y a tu mente mediante una respiración profunda, cerrando los ojos para evocar la sensación que te provoca tener este recurso, para que vaya contigo durante el ejercicio.

Ahora sí, empieza tu práctica.

Si vas a utilizar una grabación es momento de iniciarla.

1) Cierra los ojos, relájate. Imagina que estás en el campo y avanzas hasta llegar a un río ancho que lleva bastante agua.

Te das cuenta de que al otro lado del río la vegetación parece más verde y frondosa, el lugar se ve tranquilo y paradisíaco.

Miras río abajo y alcanzas a ver un puente para cruzar al otro lado. Sientes ganas de cruzar y quedarte del otro lado por un tiempo.

2) Vas a iniciar lentamente en dirección del puente. Sigues el camino hacia él y sabes que esto es bueno para ti y para los que te rodean. Continúas caminado hacia el puente, que cada vez está más cerca.

3) Ya estás frente al puente y listo para el viaje del cambio. Di: "El cambio que quiero es…" (especifica lo que quieres cambiar).

Antes de cruzar necesitas poner a trabajar el recurso o RECURSOS adecuados que harán el trabajo por ti. Puede ser la responsabilidad, la disciplina, la perseverancia, la constancia.

Mételos en la mochila imaginaria que estás percibiendo en tu espalda justo ahora. Ya tienes tus RECURSOS contigo, recuérdalo y tenlos presentes. Tu recurso o RECURSOS son importantes para que lleves a cabo tu viaje a buen término.

4) Ahora, antes de cruzar, mueve tus hombros, brazos, cintura y cuello para relajar un poco la tensión. Te vas acercando al puente. CONSCIENTE de los RECURSOS que escogiste para tu viaje, respira un par de veces pensando en ellos. Antes de cruzar visualízate del otro lado del puente con el cambio realizado.

Imagínate en dos situaciones futuras con tu objetivo en acción. Trabaja una por una.

En esas dos situaciones del futuro ¿dónde estás? ¿Qué estás haciendo? Imagina qué les dices a los demás cuando te ven diferente. ¿Cómo te sientes? ¿Te motivan estas escenas? ¿Crees que puedan formar parte de tu vida? ¿Crees que puedes lograr que estas escenas se conviertan en hábito?

5) Con estas escenas de logro en mente empieza a cruzar el puente lentamente y nota qué pasa en tu fuero interno en esta parte del trayecto:

Tus pensamientos deben ser más positivos y motivantes que antes.

Tu FISIOLOGÍA, postura, gestos, posición de las manos y respiración serán diferentes. Una FISIOLOGÍA de seguridad donde estés erguido y mirando al frente remplazaría la anterior.

Tu lenguaje sobre este asunto deberá ser más definido, preciso y convincente para ti y para los demás, del tipo "yo puedo y lo logro".

Tu energía debe estar alta por la sensación de logro y también debes experimentar una sensación de bienestar.

Empieza a cruzar el puente con mucho ánimo.

6) Sigue viviendo todas las escenas con el logro del cambio, visualiza el otro lado del puente, ya estás cerca, ya casi llegas.

Tienes el propósito de cambio impreso en tu mente. Observa lo que te rodea cuando ves que los has logrado, escucha lo que dices y te dicen, ¿cómo te sientes con este cambio?

Pídele a tu mente que así sea.

De este lado del puente todo es más verde y agradable. Esta persona que ves es en la que quieres convertirte; siente los RECURSOS que están a tu disposición para que te ayuden a lograr y mantener el cambio.

7) Respira profundamente. Has llegado a tu meta, ya recorriste el camino necesario para lograr tu cambio y "quieres" mantenerlo.

Todo cambio requiere un proceso. Ya te diste la oportunidad de realizar estos sencillos pasos mentales. Felicidades.

Ahora necesitas un poco de tiempo y espacio para que esta nueva programación se fije y se convierta en un hábito.

Aquí termina la grabación.

Tarea: la repetición frecuente de estos pasos mentales (dos o tres veces al día) te ayudarán para que se instale en ti el cambio. Ya no es necesario que repitas todo el trayecto. Puedes iniciar tus repeticiones en el puente con tus RECURSOS y la sensación de bienestar.

Visualiza las escenas con tu nueva forma de ser, cómo llegar al otro lado del río que es más agradable y que te hace sentir bien. Todo esto es importante para que tu mente aprenda la nueva dirección que quieres tomar.

---

iPNL / Libera tus capacidades
EL CÍRCULO DE LA EXCELENCIA

20 a 30 min
Cada vez que lo requieras
Privacidad
Grabación recomendable
Nivel intermedio
Acompañante
Favorito

Objetivo: crear un anclaje especial de RECURSOS al cual acceder en cualquier momento que se desee.

Recomendación: hacer conciencia de esta herramienta.

Cuando este ejercicio se lleva a cabo, se forma un archivo de experiencias buenas que nos llenan de energía. Generalmente tenemos un recuento de las experiencias malas y nos cuesta trabajo hacer un recuento de las buenas. Este ejercicio va programando la mente para que cada vez que ocurra algo positivo en nuestra vida, quede registrado para mantener un estado de energía constante y acceder a él cada vez que lo necesitemos. Es un arma muy poderosa que nos ofrece la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

Realiza este ejercicio de pie. Para instalar esta herramienta, **sigue estos pasos:**

1) Imagina un círculo justo frente a ti. Ponle un color, el primero que venga a tu mente.

Este círculo, de hoy en adelante, estará presente dondequiera que te encuentres: en tu casa, tu oficina, el avión, tu coche, en todas partes. Basta un pequeño paso hacia delante o un

movimiento tuyo para que entres en este círculo, que desde hoy será un estímulo para que tus capacidades se activen de manera automática.

2) Con los ojos cerrados, recuerda alguna ocasión en que hayas sido realmente exitoso o por lo menos, algún momento en que lo que hiciste lo hiciste muy bien y tuviste una sensación de satisfacción, plenitud, logro, etcétera.

Una vez que hayas recordado alguna buena actuación, en la que hayas tenido éxito, pasa una película de ese momento y observa lo que estaba a tu alrededor… Escucha los sonidos durante ese suceso… Y sobre todo, vuelve a sentir en tu cuerpo lo mismo que experimentaste en aquella situación exitosa. Es factible que revivas sensaciones de energía, fuerza, seguridad, capacidad. Cuando sea clara alguna de éstas, o alguna otra, hazla más intensa concentrándote en ella y respirando profundamente.

3) Adopta la postura corporal y la expresión que tenías al realizar aquella acción, así lograrás intensificar la sensación que estás experimentando. Respira profundamente.

4) Asegúrate de la "pureza" de este estado. Si lo que sientes es confianza en ti mismo, que ésta no se mezcle con inseguridad, duda o con algún otro sentimiento. Que la sensación sea realmente sincera y profunda.

5) Si tu estado de excelencia es puro e intenso, da un paso hacia adelante y con solo dar este paso, el círculo que imaginas frente a ti se asociará al estado de excelencia. Métete en tu círculo de excelencia, frota tus manos y eleva tus brazos por unos instantes, dejándote cubrir con este color y respirando profundamente. Goza al estar fabricando esta herramienta que te permitirá actuar con excelencia cuantas veces quieras y donde quieras. Siéntelo y disfrútalo por unos instantes.

6) Sal del círculo dando un paso hacia atrás y abre los ojos.

Ahora repite el mismo procedimiento cerrando los ojos nuevamente. Vuelve a observar lo que estaba ahí, escucha los sonidos de esa situación y revive la sensación de capacidad y habilidad. Una vez que el estado se ha avivado e intensificado en tu cuerpo, entra en el círculo de excelencia y repite la secuencia.

7) Da un paso hacia atrás para salir.

De hoy en adelante, cada vez que revivas o estés en algún estado de excelencia, cuando alguien te diga algo agradable o hayas hecho algo muy bien, o tengas un sentimiento positivo de alegría, satisfacción, amor, logro, etc., visualiza tu círculo y da un paso hacia adelante. Si estás sentado, ponlo en el respaldo o en el asiento de tu silla o sillón y métete en el círculo de excelencia con un pequeño movimiento, su color y respirando profundamente. De esta manera irás archivando tus vivencias positivas. Si hoy realizas algo en forma óptima, o alguien te dice algo placentero, asocia tu estado con dicho círculo y así cada vez será más poderoso.

El círculo de excelencia es muy efectivo para momentos difíciles en que estemos sufriendo, ya que es posible acceder a él con sólo un movimiento. Al visualizar su color y respirar profundamente, tendremos disponibles los RECURSOS archivados con anterioridad para esos momentos difíciles. El secreto es saber que no estamos solos porque tenemos nuestro círculo de excelencia en cada momento, ya que lo llevamos a cualquier parte con nosotros.

Es muy recomendable para personas temerosas, ya sea de la carretera, el avión, un examen, una entrevista, etc. Sólo tienen que sentarse, recargarse en él o pisarlo siguiendo los pasos del párrafo anterior.

iPNL / Libera tus capacidades
EL MODELO "CHAS"

20 min
Dos veces al día hasta que veas resultados
Privado
Grabación recomendable
Nivel avanzado
Acompañante al menos la primera vez
Muchos obtienen cambios inmediatos

Objetivo: romper hábitos o respuestas no deseados con un leve estado de trance.

Ayuda a cambiar hábitos no deseados, o respuestas usuales no deseadas.

Por ejemplo, puedes cambiar tu hábito de gritar o enojarte, dejar de comer golosinas que no te convienen, ser más flexible ante diferentes situaciones, ejercer más la paciencia o cuidar tu economía, por nombrar algunos ejemplos.

El enfoque en esta técnica es básicamente visual, con un leve estado de trance. La mayoría de las personas obtiene resultados al aplicarla desde la primera vez. Sin embargo, se puede repetir sin ningún problema las veces que sean necesarias. El ejercicio se divide en cuatro partes, todas importantes para que funcione adecuadamente.

1ª parte

Identifica el comportamiento específico que quieres cambiar o piénsalo como una situación en la que quieras tener más RECURSOS para afrontarla mejor, como cuando debes hablar en público, prepararte para un acontecimiento o manejar el estrés en determinadas situaciones. Piensa con cuidado y de manera puntual y detallada lo que quieres, de esa manera la técnica funcionará mejor.

Visualiza cuándo ocurre tu conducta no deseada y qué haces justo antes de que suceda. ¿Qué la dispara? ¿Cuáles son las señales específicas que la originan? ¿Cuáles son los pasos? ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué sientes? Por ejemplo, la señal para morderse las uñas podría ser una imagen de tu mano acercándose a la boca, sentir presión en el trabajo podría representarse con ver el reloj y saber que el jefe está por llegar. Ahora, congela la imagen en tu mente, como si estuviera en una pantalla, justo antes de que suceda.

Es importante detener la imagen justo antes de llevar a cabo el comportamiento no deseado. Búscala bien hasta que estés seguro de que es ésa la que inicia el comportamiento. La efectividad del ejercicio depende de que hagas una buena elección.

Aumenta el brillo y tamaño de esta imagen. Si la reacción hacia la imagen se hace más desagradable, está bien. Déjala congelada en la pantalla que tienes en tu mente. Ésta es la primera escena.

Mueve un poco tu cabeza para relajar el cuello.

2ª parte

Piensa cómo te gustaría ser realmente, cómo serías si respondieras de otra manera y no tuvieras esta limitación. ¿Cómo te verías a ti mismo si hubieras realizado el cambio? La imagen nueva deberá tener las cualidades que deseas y que te motivan a realizar el cambio.

Una vez que tengas la imagen frente a ti, imagínate actuando como te gustaría, como si fuera una película en tu mente. Fíjate bien en esa escena y en lo que sientes al verla. Asegúrate de que la escena sea motivadora y atractiva para ti. En esta imagen tienes los RECURSOS o capacidades necesarios activos para vencer cualquier tentación de regresar al antiguo comportamiento.

Congela la imagen en otra pantalla. Ésta es la segunda escena.

¿Esta nueva imagen es algo bueno para ti y para los que te rodean?

¿Te ves actuando de esta manera con naturalidad? Respira profundamente mientras piensas en esto.

3ª parte

Imagina que enciendes una pantalla frente a ti y que allí aparece la primera escena negativa, ahora aumentamos un poco más el tamaño y el brillo. En una esquina de esta imagen ponemos la segunda escena, la que te motiva al cambio, la nueva conducta que deseas.

Esta imagen es pequeña y oscura. Al decir "CHAS", con fuerza, rápidamente agrandas la imagen pequeña de tu nueva conducta. Dale brillo y agrándala hasta cubrir la imagen de la conducta no deseada.

La velocidad es esencial. Observa la segunda escena grande y brillante ocupando toda la pantalla.

Ahora cierra los ojos, respira profundamente y apaga la pantalla.

Otra vez enciende la pantalla y ve la primera escena, di rápidamente "CHAS" y la segunda escena crece hasta cubrir la primera escena. Cierra los ojos, respira profundamente y apaga la pantalla.

Repite el proceso cinco veces con rapidez cerrando los ojos y respirando entre una y otra.

4ª parte

Comprueba si puedes ver todavía la primera imagen: si no puedes, o queda borrosa, significa que el resultado es positivo.

Visualiza el resultado representándolo en el futuro. Piensa en una escena futura en la que podrías caer en el patrón anterior, ¿produce la misma respuesta? Ya debe de haber otra opción de respuesta instalada.

La próxima vez que te encuentres ante una situación similar, busca la nueva respuesta en tu mente y vive el cambio.

Tarea: repite el ejercicio con las escenas que elegiste. Cada vez que aparezca la primera escena, cámbiala rápidamente por la segunda.

Esto se puede hacer antes de dormir para entrenar la mente y producir escenas que uno desea.

---

iPNL / Libera tus capacidades
LAS TRES POSICIONES O ARREGLANDO EL "NO HUBIERA…"

10 min
Las veces que necesites
Tranquilo y sin interrupciones
Aconsejable realizarlo con un acompañante
Nivel intermedio

Objetivo: cambiar una conducta negativa frecuente respecto a alguien en tu vida cotidiana.

Este ejercicio se basa en la reflexión que haces sobre ti mismo utilizando tres posiciones básicas. Se enfoca a resolver conductas que no deseas y que tienes con personas específicas, en el trabajo, con familiares o amigos. Debes tener muy claro en qué situación y con qué persona quieres cambiar tu conducta.

Las posiciones no se refieren a posturas de tu cuerpo, no te preocupes, sino a puntos de vista mentales. En la primera posición ves a través de tus propios ojos, justo como siempre haces. La segunda se refiere a la posición de los demás, a cómo te ven los otros desde sus ojos. La tercera posición es la del observador —podríamos llamarlo el público—, desde donde es posible observar la dinámica entre tú y el otro. Desde esta posición verás objetivamente tu comportamiento para generar los RECURSOS o capacidades adecuados para ayudarte y corregir la conducta. Esta técnica es muy efectiva porque, en efecto, le enseñamos a nuestra mente otra manera de hacer las cosas.

Sigue estos pasos:

1) En el lugar donde te encuentres ubica tres espacios diferentes que estén a un paso de distancia. Puedes imaginarlos en el piso. Marca cada uno en tu mente con un número 1, 2 y 3, que corresponden a una posición, como vimos arriba. Define esto primero.

2) Ahora respira profundamente y piensa en una conducta negativa que tengas con alguien en tu vida cotidiana y de la que luego te arrepientas. Piensa en una conducta repetitiva y que te disgusta, ya sea gritarle a alguien, reclamar constantemente, cerrarte ante una comunicación, ser inflexible, inseguro o cualquier otra que te molesta e implique a alguien más.

3) Una vez que identifiques la situación en que tu conducta es negativa, métete en el primer espacio que marcaste. Eres tu mismo en la escena donde tu comportamiento es negativo; busca la más reciente. Frente a ti tienes a la persona con la que tienes el conflicto, se encuentra parada en la posición número 2. Escucha lo que dices, cómo lo dices, qué sientes y dónde lo sientes, qué está pasando contigo, y respira profundamente. Date cuenta de estos detalles. Observa cómo recibe tu mensaje esa persona de enfrente. Respira profundamente.

4) Ahora da un paso al segundo lugar que marcaste. En este espacio, métete en los zapatos de la persona que tienes enfrente. Ahora tú eres esa persona que te ve a ti. Desde ese

espacio, obsérvate a ti mismo en la misma escena con esa conducta negativa. ¿Cómo se siente esta persona? Tú estás en sus zapatos. ¿Cómo recibe tu mensaje? ¿De qué manera le afecta? ¿Cómo te ve en estos momentos con esa conducta negativa? Respira profundamente. Contesta cada pregunta para comprenderla mejor.

5) Ahora da un paso al tercer lugar marcado. Desde este espacio ve la escena como si fuera una película. Tú eres el protagonista con la otra persona. Observa la dinámica que tienen.

Observa cómo te conduces. Y cómo se ve afectada la otra persona. Desde esta posición, piensa: ¿qué le recomendarías a tu "yo" que está en esa escena en el número 1?

¿Qué recurso le serviría tener a mano para no caer otra vez en esa conducta? Escoge un recurso que te pueda ayudar, como paciencia, control, apertura, seguridad, capacidad de escuchar, flexibilidad, tranquilidad, entre otros. Toma tu tiempo para pensar cuál recurso será el mejor, o quizá quieras más de uno. Respirando piensa en el que te hace falta para INTEGRARLO a ti y hacerlo tuyo.

6) Una vez que tengas el recurso (o los RECURSOS) necesarios para frenar esa conducta y cambiar tu comportamiento, regresa al primer espacio que marcaste. Respira profundamente.

En ese primer espacio eres otra vez tú mismo, sólo que ahora traes conscientemente a la mano tus RECURSOS, tu ayuda. Si escogiste el recurso de la tranquilidad, pues imagina que estás revestido de tranquilidad. Y con esta coraza vuelve a la escena inicial, sólo que ahora reacciona con tranquilidad.

Toma una profunda respiración. Estás reviviendo en tu mente la escena anterior con una conducta diferente, asertiva, deseable. Ahora fíjate en la reacción de la persona que tienes enfrente. ¿Cómo es su comportamiento? ¿Cómo cambia?

7) ¿Cómo te sientes con esta conducta adecuada y controlada?

Estás en control de ti mismo y no estás cayendo una vez más en la conducta de siempre.¿Es esto bueno para ti y para la persona implicada? ¿Cómo se desarrolla la escena, cuáles son los cambios?

8) Imagina el día de mañana o pasado mañana, cuando te enfrentes a una situación similar. Acuérdate de que estás revestido de tu recurso y que tienes la oportunidad de actuar diferente de como lo hacías antes. Tu mente aprendió que hay otra manera de reaccionar y de actuar. El cambio es posible y el primer sorprendido serás tú. Respira profundamente.

Tarea: repite este ejercicio cuantas veces quieras. Después de esta primera vez, inicia en el paso 5, donde escoges tu recurso. Cada vez que lo haces fortaleces el nuevo camino para que tu mente tenga opciones.

---

iPNL / Libera tus capacidades MOVIMIENTOS OCULARES

15 min
Dos veces al día
Casa con privacidad
Nivel intermedio

Objetivo: enseñar a la mente a cambiar una conducta mediante los movimientos oculares.

Recomendación: repite el ejercicio dos veces al día para un mejor funcionamiento.

Consejo: si tienes el movimiento ocular cruzado, como se mencionó antes, haz el ejercicio al revés; donde diga "arriba a la derecha", hazlo "arriba a la izquierda", y así sucesivamente. No inviertas el arriba por el abajo ni viceversa.

Con esta técnica aprenderás a cambiar conductas no deseadas al enseñarle a tu mente un nuevo camino gracias a la VISUALIZACIÓN y los movimientos oculares. Esta técnica sirve principalmente para cambiar conductas en situaciones específicas. Después de aplicar la técnica varias veces verás que se logran cambios con rapidez, ya que es poderosa, pero es importante que la repitas hasta que la mente ceda y tu nueva conducta esté bien establecida.

Algunos ejemplos de conductas sugeridas, susceptibles de trabajarse con esta técnica son:

● Dejar de comer algún alimento específico (pan, galletas, refresco, pastel, café u otro)

● Dejar de morderse las uñas

● Dejar de fumar

● Tener más paciencia, comprensión, tolerancia, seguridad o cambiar alguna actitud que no te guste y que tengas en una situación determinada

● Ser más puntual

Este ejercicio es muy efectivo también con niños que mojan la cama o para que hagan su tarea.

Sigue estos pasos:

1) Empieza pensando en una escena donde tengas la conducta que no deseas y ubícala en tiempo y espacio, es decir, busca una escena donde te comportes como no te gusta y en ese momento nota los movimientos de los ojos, que en la mayoría de las personas es hacia arriba y a la izquierda. Fija bien esta imagen en tu mente. Mantén los ojos arriba a la izquierda con la imagen de la conducta no deseada. Ahora, ¿qué ves en la escena? ¿Qué oyes en esa situación? ¿Qué sientes al ver y escuchar lo que pasa en esta escena específicamente?

2) Una vez que la imagen esté bien definida, baja la vista a la mano izquierda y allí piensa en un RECURSO para cambiar la conducta no deseada. Lo importante aquí es darte cuenta de lo que necesitas hacer de manera diferente para cambiar la conducta. Quizá requieras, como recurso, disciplina, paciencia, flexibilidad, seguridad, decisión, calma o simplemente decir que no cuando te ofrecen algo que quieres dejar, como el pastel, café, galletas o cigarro. Piensa con detenimiento.

3) Una vez que tengas el recurso necesario, mueve los ojos hacia arriba a la derecha, que es tu parte creativa, y allí repite la escena inicial de la conducta no deseada, sólo que ahora recrea la misma situación, pero empleando tu recurso o RECURSOS para cambiarla. Visualízate con las nuevas actitudes gracias a la ayuda del recurso o RECURSOS y respira profundamente. Recrea la escena con la conducta ideal que deseas. En la escena te ves con todos los RECURSOS necesarios para tener una conducta impecable y cambiar tu conducta anterior. Vuelve a respirar profundamente.

4) Por último, baja la vista a la derecha y allí verifica si la nueva sensación es adecuada con el cambio. El cambio que hiciste en la nueva película debe ser bueno para ti y bueno para las personas que te rodeen. Si es así, regresa a la escena del cambio, donde todo lo haces bien, y revívela, moviendo los ojos arriba a la derecha nuevamente. Si la sensación no es del todo buena, regresa al paso 2 las veces necesarias para buscar algún otro recurso y continúa el ejercicio hasta terminar en el paso 5.

5) Si te sientes bien con la nueva escena, respira profundamente un par de veces para INTEGRARLA, hacerla tuya en tu mente y en tu cuerpo. De esta manera le enseñas a tu mente lo que quieres de ahora en adelante. La siguiente vez que se presente la misma situación o una

similar, tu mente tendrá un camino nuevo para responder ante el estímulo y así modificarás tu conducta.

Tarea: te recomiendo que repitas este ejercicio desde el paso 3 antes de dormir y en cualquier otro momento durante el día. La repetición sólo tomará unos cinco minutos y te ayudará a imprimir esta nueva ruta en tu mente.

---

iPNL / Libera tus capacidades
RESCATAR LOS RECURSOS

20 a 30 min
Cada vez que lo requieras
Privacidad
Nivel intermedio
Acompañante

Objetivo: generar los RECURSOS necesarios para una situación conflictiva.

Recomendación: utilizar el SÍMBOLO cada vez que se requiera. Con este ejercicio nos daremos cuenta de que por difícil, problemática o fuerte que sea una situación, la mente siempre genera los RECURSOS que se requieran para afrontarla y actuar de manera asertiva. Generalmente padecemos inseguridad, miedo, temor y angustia ante ciertas situaciones y la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos enseña que nuestra mente rescate los RECURSOS que necesitamos en determinado momento para así adquirir seguridad, valentía, paciencia y flexibilidad. La mente es capaz de crear todo lo que necesitamos, sólo hay que aprender a hacerlo. Este ejercicio funciona para situaciones ya vividas que no fueron satisfactorias, y cuando la posibilidad de afrontar una parecida te genera miedo o inseguridad, o para situaciones nuevas.

1) Puedes cerrar los ojos si así lo deseas. Piensa en la situación conflictiva que te perturba. Pasa la película de la última vez en que la viviste o la de lo que temes que va a suceder.

Observa cómo actúas en esa película, escucha lo que sucede y date cuenta de cuáles son tus sentimientos acerca de ella.

2) Ahora piensa cómo te gustaría haberte visto en esa situación, o cómo quieres verte si todavía no sucede. Haz tu película ideal sobre tu actuación en la misma situación o en la que está por venir. Ve cómo te desenvuelves, cómo actúas, qué escuchas, qué pasa y respirando profundamente, cómo te sientes ahí actuando de esa manera.

3) Piensa en qué experiencias, aptitudes, conocimientos y demás RECURSOS (paciencia, flexibilidad, tolerancia, seguridad, valentía, confianza, decisión, entre otros) posees que te sirvan para lograr tu propósito en ese contexto conflictivo para ti.

4) Ya que los tengas definidos, piensa cuándo, a lo largo de tu vida, has logrado tu propósito empleando estos RECURSOS.

5) Ahora pasa la película de la experiencia donde los utilizaste, métete en ella (esto se llama ASOCIAR) y sé parte de ella.

¿Dónde estás? ¿Qué sucede? ¿Cuál es el momento preciso en que utilizas tus RECURSOS? ¿Cómo es que te ayudan?

Respira profundamente y siéntelos.

6) En el momento en que los estás sintiendo, dale una forma o un color a estos RECURSOS, simbolízalos, es decir, estos RECURSOS son como tal cosa o figura, se parecen a algo determinado. Utiliza el SÍMBOLO que aparezca primero en tu mente. Respira profundamente.

7) Ahora, desde aquí, donde te encuentras sentado, trae con tus manos lentamente hacia ti este SÍMBOLO que representa tus RECURSOS. Respirando profundamente instala esta sensación y este SÍMBOLO en tu pecho.

8) Ahora vuelve a entrar a la situación conflictiva, pero esta vez armado con tu SÍMBOLO que representa tus RECURSOS; date cuenta de cómo se modifica esta situación y cómo te sientes. Respira profundamente.

9) Sal de esta situación, y cuando vuelvas a enfrentarte a un conflicto similar, entra mentalmente en esa situación futura con el apoyo de tus RECURSOS simbolizados e INTEGRADOS en tu pecho.

Con este ejercicio como base, utilizarás la secuencia para cualquier situación difícil que se presente, para prepararte con las similares que pudieran surgir, o con situaciones futuras y en las cuales sientas que te faltan RECURSOS para afrontarlas asertivamente, sólo con tocar tu pecho, visualizar tu SÍMBOLO y respirar profundamente.

---

iPNL / Libera tus capacidades
ROMPER CON UNA CONDUCTA

20 min
Las veces que necesites o quieras
Sin interrupciones
Aconsejable realizarlo con un acompañante
Nivel intermedio

Objetivo: Romper una reacción negativa que te molesta, provocada por alguien más.

Recomendación: lo puedes hacer mientras lees esto.

Identifica qué o quién te provoca una conducta que quieres cambiar o eliminar. Éste es un ejercicio relativamente sencillo y efectivo, funciona especialmente en conductas que surgen como reacción a determinadas situaciones. Requiere bastante concentración, pero si lo haces correctamente, obtendrás resultados favorables muy pronto. Es fácil de aprender y repetir cuantas veces sea necesario.

Cuando logres el cambio de una conducta, puedes usar la misma técnica para otra conducta. Te recomiendo que trabajes una conducta a la vez.

Identifica una situación en la que algo o alguien detona en ti una conducta indeseable. Por ejemplo: tú ya no fumas, pero te encuentras con cierto amigo cuya insistencia es tal que acabas fumando y, al final, terminas enojado.

Otro ejemplo puede ser que quieres bajar de peso y alguien, invariablemente, te regala caramelos o chocolates que terminas comiendo.

Encuentra la situación que afecta tu conducta, porque vamos a intentar que tu mente haga a un lado en forma definitiva esta reacción.

Una vez que tengas clara la conducta que quieras erradicar, sigue estos pasos:

1) Extiende tu mano izquierda con la palma hacia arriba. Piensa en algún momento en el que te sentiste muy tranquilo, calmado. Observa dónde estás, con quién, qué sucede, qué dicen y cómo son tus sensaciones. Colócalas en tu mano izquierda respirando profundamente.

2) Recuerda algún momento en el que te reíste muchísimo, estuviste muy contento y pasaste un buen rato. Fue un momento muy agradable. Toma en cuenta cómo era tu sensación de risa, escúchate y escucha a los demás para hacer el recuerdo más vívido. Siente la risa en tu abdomen. Ahora coloca también esta experiencia tan agradable en la mano izquierda con una respiración profunda.

3) Busca una experiencia en la que te sentiste exitoso, confiado.

Tienes el reconocimiento de tu entorno. Recuerda los detalles, qué te dicen, cómo te ven, piensa en tus sentimientos al respecto. Es un gran momento para ti. Todas esas personas te dan seguridad. Toma también estos momentos de éxito y ponlos en tu mano izquierda respirando.

4) Seguramente también encontrarás algún momento en el que hayas amado y te hayas sentido amado. Visualiza igualmente esta escena, ve todos los detalles, escucha lo que dices y lo que te dicen. Percibe la energía de tu cuerpo moverse y date cuenta de lo bien que te sientes. Agrega estos sentimientos de amor a tu mano izquierda respirando nuevamente.

5) Ahora ve tu mano derecha y, de igual manera, ábrela con la palma hacia arriba. Allí coloca la escena con la conducta que quieres erradicar. Coloca todas las emociones negativas (enojo, coraje, tensión) que experimentas con esa conducta.

Mírate, escúchate y siente tus emociones. Ahora, acerca poco a poco la mano izquierda y vierte todo lo que pusiste en ella sobre la mano derecha, sobre la conducta indeseable. Junta tus manos y empieza a frotarlas, como si quisieras deshacer la conducta indeseable con los elementos positivos que acumulaste.

6) Respira profundamente y siente la energía que se genera en tus manos. El mensaje ya se envió a tu mente: deshacer la conducta indeseable.

7) Regresa al recuerdo de la escena con la conducta/respuesta indeseable. Imagina que te enfrentas a la misma situación en el futuro. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo reaccionas? ¿Qué importancia le das? ¿Qué solución le das? Si deja de tener mucha importancia y ya no te invaden las mismas sensaciones, entonces tuviste éxito en el ejercicio.

Tarea: si aún detectas parte de la conducta no deseada en ti, repite el ejercicio buscando elementos con mayor fuerza para almacenar en tu mano izquierda y seguramente lo lograrás.

---

iPNL / Logro de objetivos

Lograr objetivos a lo largo de nuestra vida representa en muchas ocasiones algo difícil de conseguir porque requiere un esfuerzo adicional de nuestra parte. Sin embargo, hay quienes lo logran muy bien y nada los detiene. Podría pensarse que esas personas están dotadas de

alguna cualidad que los motiva y los lleva a obtener lo que quieren, mientras que uno no es capaz de hacer lo mismo.

Los fundadores de la PNL estudiaron con detalle los patrones mentales que usamos cuando alcanzamos un objetivo y las diferencias cuando no lo logramos, y descubrieron que el diálogo interno que generamos es distinto, lo mismo que las imágenes, sensaciones y matices sobre nuestro proceso hacia la meta.

Cuando algún objetivo nos gusta y nos motiva, nuestros patrones mentales trabajan en conjunto y se dirigen hacia él sin importar los obstáculos, como salir con los amigos a comer tacos, al cine, encontrarme con alguien que me interese mucho, salir de viaje, etc. Casi sin darnos cuenta cumplimos nuestro propósito y no lo sentimos como carga ni como un gran esfuerzo, porque fue placentero.

Cuando alguien nos invita a ir al cine (suponiendo que es agradable), no decimos "qué flojera", "la semana que entra", "un día de estos", "qué difícil", etc. Considera el sentimiento que cada comentario te produce. Ahora veremos las consecuencias graves que este tipo de diálogo, sea interno o externo, opuesto al logro del objetivo, tiene en nuestros patrones mentales. Es la forma más fácil de boicotearnos sin darnos cuenta de que lo hacemos.

La mente necesita dirección e instrucciones claras para moverse.

Hace lo que le pedimos, cuando se lo indicamos. Si no pedimos, no hace nada. Cuando pensamos en ir al cine, ya dimos la instrucción de arreglarnos para salir, tener dinero a mano para pagar, establecer horario, lugar, acompañante cómo llegar. Me veo sentado en el cine, disfrutando, y aunque lloviera, llegaría. No nos damos cuenta de que llevamos a cabo este proceso. Si transferimos estos patrones a situaciones en las que queremos lograr algo no tan placentero, nuestra mente nos ayudará y será el motor para cumplir propósitos que nos cuestan trabajo. Coronaremos nuestros objetivos con menor esfuerzo porque nuestra mente ejecuta lo que le pedimos, siempre y cuando lo hagamos.

Los resultados son sorprendentes si el proceso se lleva a cabo paso a paso, pues así se entrena la mente para que descarte el lenguaje nocivo que nos detiene y obstaculiza para triunfar en lo que queremos.

---

iPNL / Logro de objetivos
ESPECIFICACIÓN DE OBJETIVOS

20 min
Las veces que quieras
Lugar con privacidad
Nivel intermedio
Muy utilizado en PNL

Objetivo: aprender los pasos que te llevarán a tu meta con menos esfuerzo.

Recomendación: revisar bien el módulo anterior sobre el lenguaje, para enunciar bien tu objetivo.

Este ejercicio te llevará paso a paso por los diferentes planteamientos sobre tu objetivo. Es importante darle un mensaje claro a la mente para que siga las instrucciones. Sin éstas, la

mente no se mueve, y si son confusas, tampoco sabrá qué hacer. Es importante saber especificar para tener éxito.

Te recomiendo que empieces con un objetivo sencillo, como arreglar tus papeles para el pago de impuestos, poner en orden tu escritorio, concertar la cita que has pospuesto con un cliente, con el médico o con el dentista, arreglar algún trámite, ordenar un rincón de la casa, entre otros.

Sigue estos pasos:

1. Enuncia tu objetivo en presente, positivo y afirmativo. Habla de lo que sí quieres y pregúntate:

¿qué es realmente lo que quiero?

2. Piensa que lo que quieres hacer está bajo tu control.

Depende sólo de ti. Pregúntate:

¿lo puedo hacer yo solo?

¿No dependo de nadie?

¿Cuál es el primer paso?

Si puedes hacerlo solo, continúa; si no, toma en cuenta los posibles atrasos si dependes de otras personas.

3. Imagínate frente a tu objetivo de la manera más específica posible. Te encuentras a punto de iniciar el camino que planeaste.

Pregúntate y contesta:

¿quién está contigo?

¿dónde estás?

¿cuándo inicias?

¿qué haces específicamente?

¿cómo?

Ve, escucha y siente el ambiente que te rodea en ese momento. Es importante que contestes cada pregunta con detalles.

4. Imagina que ya lograste tu objetivo. Piensa en la evidencia de base sensorial que te permitirá saber que has logrado lo que quieres.

Pregúntate y contesta:

¿qué verás, qué oirás, qué sentirás cuando lo hayas logrado?

¿Cómo sabrás que lo has conseguido?

¿Hay alguna respuesta de tu entorno?

¿Qué te dicen?

Aquí realiza una respiración profunda.

5. ¿Tienes los RECURSOS necesarios y las opciones adecuadas para alcanzar tu objetivo? Pregúntate:

¿qué recurso necesito para alcanzar mi objetivo?

Ejemplo: organización, paciencia, disciplina, flexibilidad, seguridad, etcétera.

6. ¿Tiene tu objetivo el tamaño adecuado?

Si es muy grande y tomará más de una semana lograrlo, divídelo en pequeños objetivos. Hazlos pequeños y alcanzables.

7. Mide las consecuencias en tu vida y en tus relaciones si consiguieras tu objetivo.

Pregúntate:

¿a quién afectas en forma negativa?

¿A quién afectas en forma positiva?

Si no afectas a nadie en forma negativa, adelante.

8. ¿Qué logras al alcanzar tu objetivo?

¿Para qué lo quieres?

¿Tienes alguna duda o algún "pero" sobre el éxito de tu objetivo?

Si hay alguna duda o "pero", entonces busca otro objetivo que te motive más.

Repite los pasos del ejercicio diariamente, por lo menos durante una semana.

---

iPNL / Logro de objetivos FUTUROS MOTIVANTES

30 min
Una vez por objetivo
Lugar con privacidad
Requiere el ejercicio de
"Especificaciòn de Objetivos" o "Score"
Acompañante
Nivel avanzado

Objetivo: tener una visión a largo plazo para convertirlo en una motivación y mantener el proceso de cambio de manera continua.

Con tu objetivo elaborado y trabajado correctamente, visualízate en el futuro con sus efectos y resultados. Date cuenta de que un cambio en tu conducta y pensamiento te llevará a resultados diferentes.

Sigue estos pasos:

1. De pie en el lugar donde decidas hacer el ejercicio, ubícate en el aquí y ahora de tu situación actual.

2. Imagina una línea de tiempo en el piso: define dónde está tu presente, tu pasado y tu futuro.

3. Voltea hacia tu pasado, regresa caminando unos cinco años en tu línea de tiempo y recuerda cómo eras entonces, cuáles eran tus conductas, tus capacidades, cómo era tu entorno y tus respuestas. Los comportamientos y decisiones de esos años que construyeron tu "yo" actual. Voltea hacia tu presente y regresa ahí.

4. Ahora ve tu yo actual, ¿cómo es ahora? ¿cómo te sientes en el presente?

5. Voltea hacia el futuro y visualízate dentro de cinco años, ve cómo todo continúa igual sin hacer ningún cambio. Visualiza qué pasará en tu vida con las mismas conductas y capacidades, sin hacer cambios. Valora si estás satisfecho con ese "yo" sin cambios y sin evolución en ese futuro cercano. Sal de tu línea de tiempo.

6. Observa bien ese "yo" futuro y qué necesitas para modificarlo y convertirlo en un "yo" más motivante en todos los aspectos de tu vida: en tus relaciones, en el campo profesional, en tus hábitos y en el cuidado de la salud. Respira profundamente.

7. Regresa a la línea de tiempo en tu presente viendo hacia ese futuro "yo" motivante y vuelve a respirar profundamente.

8. Visualiza tu "yo" motivante con tu objetivo logrado. Mientras avanzas en tu línea de tiempo hacia el futuro, ve, escucha y siente el objetivo logrado y vívelo. Respira una vez más.

9. ¿Qué recurso necesitaste para lograr tu objetivo? Comprueba si estás satisfecho con el logro respecto a ti mismo y a tu entorno.

10. Voltea a ver el presente y luego el pasado. Ve a tu "yo" de hace cinco años. Date cuenta de que tu "yo" motivante del futuro tiene que ver con el resultado de tu pasado y con las decisiones tomadas en el presente.

11. Regresa al presente con la sensación de haber logrado ya el objetivo y el cambio en tu vida. Respira profundamente para INTEGRAR.

¡PNL / Logro de objetivos
LENGUAJE CORRECTO (ASERTIVO)

15 min
Cualquiera
Nivel intermedio
Técnica obligatoria antes de cualquier otra de este capítulo
Primero de la secuencia

Objetivo: aprender a usar el lenguaje en favor de uno mismo y así evitar la posibilidad de autoboicot.

Recomendación: tener este módulo como referencia para futuros planteamientos.

La intención de esta técnica es reaprender nuevas formas lingüísticas para expresarnos ante nosotros mismos y ante los demás.

El lenguaje en PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es muy importante para mandar el mensaje correcto a nuestra mente. Veremos cómo hemos perdido oportunidades de tener éxito por un mal planteamiento del objetivo, manifestado con un lenguaje negativo, ambiguo e incongruente. Observa la siguiente lista de palabras y piensa qué tanto las utilizas en el planteamiento de tus objetivos.

LISTA DE ERRORES COMUNES DE LENGUAJE AL ENUNCIAR UN OBJETIVO:

Uso del "no": la mente no registra el "no" y, por lo tanto, nos boicoteamos al plantearnos objetivos como "no quiero comer pan"; la imagen del pan aparece en la mente y entonces se antoja; "quiero comer frutas" o "las verduras me convienen" serían mejores planteamientos.

"Mañana": al hablar o pensar respecto al objetivo, es un error decir "mañana", fecha que no está en el calendario y confunde a la mente; mañana es diario, mañana nunca llega.

"Un día de estos", "la próxima semana": son tiempos que no están definidos ni en el calendario ni en el tiempo; "un día de estos" es demasiado ambiguo para la mente y "la próxima semana" sucede cada semana. Lo correcto es definir una fecha fija, como el martes

"Tengo que": generalmente asociamos estas palabras con acciones o tareas que me disgustan y me cuesta trabajo realizar; ej.: "tengo que ir al banco", "tengo que arreglar la casa", pero no decimos "tengo que ir a la fiesta" (a menos que de veras no quieras ir). "Tengo que" implica una carga y un peso que nos detiene, por lo tanto hay que evitarlo en el planteamiento de objetivos.

Dudas sobre el logro: cualquier vacilación impide que alcancemos el objetivo, la mente se detiene y no continúa con los pasos necesarios; es suficientemente inteligente para no seguir si hay cualquier titubeo.

"Sí, pero": esta expresión condiciona la posibilidad de conquistar la meta. El "pero" es una palabra que cancela la primera parte del enunciado, ej.: "tengo que sacar mi licencia nueva, pero es muy tardado", "tengo que ir a la escuela, pero no me siento bien". ¿Qué quiere decir esta persona? "Tengo que pasar la prueba, pero me da mucho miedo", "te ayudo, pero mañana" (condiciono mi ayuda, procuro y deseo que tú no puedas mañana), "estoy a dieta, pero tengo muchos compromisos" (si tengo una cena la rompo). ¿Qué seriedad hay con la dieta? Aquí queda muy claro el autoboicot. Ir a la escuela es un deber cotidiano y no es visto como un objetivo.

“Qué flojera”: al decir estas palabras, inmediatamente el cuerpo responde. Es una orden y por supuesto, el cuerpo entero se relaja y deja de tener energía, por lo tanto no puedo continuar, sólo pienso en actividades de flojera, el objetivo se elimina.

“Qué aburrido”: con estas palabras el cuerpo responde y no habrá manera de tener RECURSOS para la acción mientras pensemos y digamos “qué aburrido”, pues esto disminuye el interés y se pierde energía.

Creencia limitante: por lo general vienen acompañadas de un “no puedo” u otras palabras que denotan incapacidad o que sucederá algo negativo si lo hago; ej.: “no puedo ser disciplinada”, “soy incapaz de bajar de peso, toda mi familia es gorda” o “no salgo de noche porque es peligroso”.

La regla básica para enunciar un objetivo es hacerlo en tiempo presente simple, positivo y afirmativo.

Al plantearlo es importante hablar en presente; la mente reconoce e interpreta mejor ese tiempo verbal; incluso hay que tener cuidado con el “voy a…”, pues implica futuro.

Plantear el objetivo en forma positiva aumenta la posibilidad de éxito; hablar más de “quiero bajar de peso” que de “tengo o debo bajar de peso” por obligación.

Hacerlo afirmativamente evita el boicot: “no quiero enfermarme” suena bien, sin embargo, me visualizo enferma; mejor “quiero estar sana” (me visualizo sana), eliminar el “no”.

Entrena tu mente para dejar de usar estas expresiones que sólo confunden y boicotean tus intentos de lograr alguna meta. Simplemente hay que recordarlas y evitarlas.

---

iPNL / Logro de objetivos
TÉCNICA DEL SCORE

20 min
Las veces que sea necesario
Lugar con privacidad
Nivel intermedio
Requiere el ejercicio
“Lenguaje correcto” antes
Acompañante
6 hojas de papel con las letras de SCORE y la palabra Meta en la 6a

Objetivo: ayudar a la persona a clarificar en forma metódica y ordenada la meta y sus efectos.

Este ejercicio está diseñado para aprender a plantear un objetivo y clarificar cómo llevarlo a cabo al identificar cada paso del proceso y moverse espacialmente sobre las marcas en el papel. Las marcas permiten las pausas entre cada paso para que la persona evalúe y procese lo que necesita hacer para lograr su objetivo.

Las letras de score significan:

S = síntoma (situación presente, lo que no queremos en el estado actual).

C = causa (identificar por qué estoy en este estado).

O = objetivo (lo que deseo, la situación a la que aspiro).

R = recurso (qué recurso necesito para llevar a cabo mi objetivo).

E = efecto (si logro el objetivo, cuál es el efecto o los efectos en mi vida).

S	C	O	R	E
META				

Y en un lugar separado de esta secuencia colocar el papel que dice Meta, como se muestra arriba.

La Meta implica una posición como "observador". Es un sitio para observarse a sí mismo y estar en un lugar neutral.

Sigue estos pasos:

1. Una vez colocados los papeles en el piso como se muestra arriba, ponte en la Meta. Desde ahí reflexiona sobre tu situación presente que no te gusta. Ej.: estoy fumando mucho, tengo mi oficina muy desordenada, tengo unos kilos de más, me siento mal sin ejercicio, mi hijo me desespera, etc. Es tu situación actual.

2. Cuando tengas clara la situación actual que no te gusta, cámbiate a la S de síntoma. Vive tu situación actual en todas sus facetas; ¿cómo te ves, qué te dices, qué te dicen otros, cómo te sientes con esta situación? Respira profundamente.

3. Regresa a la posición Meta y desde ahí piensa en las causas de tu situación actual. Ej.: estoy fumando más por tantas reuniones, tengo mi oficina desordenada porque no me organizo, etc. ¿Cuál es la causa de tu estado actual?

4. Dirígete a la letra C y métete allí con las causas que acabas de enunciar. Visualiza los detalles de las causas y ve si encuentras alguna otra. Respira profundamente.

5. Sal y regresa a la posición Meta. Respira profundamente y ahora piensa qué quieres respecto a la situación actual que te disgusta. ¿Cuál es el objetivo que deseas? Recuerda cuidar el lenguaje que usas para enunciarlo. (Véase el primer ejercicio de este módulo.) Formula tu objetivo y piensa si está enunciado en presente simple, positivo y afirmativo.

6. Con ese objetivo enunciado correctamente, pasa a la letra O y vive tu objetivo en acción. Piensa exactamente qué haces primero para lograr tu objetivo, cómo lo haces, cuánto tiempo te lleva, qué hay a tu alrededor, qué escuchas y qué sientes mientras lo llevas a cabo. Visualiza con detalle tus acciones al respecto y cómo te sientes al haber terminado y logrado tu objetivo. Respira e INTEGRA todo el proceso.

7. Regresa a la posición Meta. Desde ahí visualiza tu objetivo y piensa si necesitas algún recurso especial que te facilite el camino. Busca algún recurso que te haga falta para hacerlo más fácil. Piensa en RECURSOS como la disciplina, la flexibilidad, la tolerancia, la determinación, etcétera.

8. Cuando lo tengas, colócate en la letra R y visualiza tu objetivo y cómo lo llevas a cabo con tu recurso. Visualízate logrando cada paso con tu recurso hasta llegar al término del objetivo.

9. Regresa a la posición Meta. Desde ahí visualiza tu objetivo y piensa en sus efectos positivos. Define ¿qué te aporta lograrlo, qué valor tiene para ti, cómo te sentirás? Ahora piensa si tiene algún efecto negativo. ¿Afecta a alguien en forma negativa que logres este objetivo? Si encuentras algún resultado negativo en tu objetivo, tendrás que evaluar la parte que se debe cambiar para que sea positivo para todos.

10. Una vez definido esto, pasa a la letra E y vive los efectos que este logro tendrá en tu vida personal, profesional y en las personas que te rodean. Escucha lo que te dirán. Define tus emociones. Deja que estos pensamientos te motiven respirando profundamente.

11. Con estas sensaciones de logro y motivación, pasa directamente a la letra O de tu objetivo y revive nuevamente el proceso que elaboraste para llevarlo a cabo. Revívelo en toda su extensión, con todos sus detalles, paso a paso.

Respira profundamente y pon una fecha y hora de inicio, y otra para ver el resultado. Sal de ese espacio y pon manos a la obra.

---

iPNL / Quitar dolores

Aprender a disminuir o incluso quitar el dolor con técnicas de PNL es algo que ha dado excelentes resultados. La parte más difícil para quitar cualquier dolor es pensar que sí podemos hacerlo. Estamos muy entrenados y programados para sufrir el dolor y no tener más opción que aguantarlo hasta que la medicina haga su trabajo.

En PNL las imágenes y símbolos son muy importantes e influyen directamente en nuestra parte INCONSCIENTE. Si pensamos que la gastritis es como "un ácido que corroe el estómago", ya casi podemos sentirlo en este momento, aunque no tengamos gastritis. Y si repito esta imagen en mi mente con frecuencia, estoy fortaleciendo esta forma de pensar y me programo para que así sea.

En estos ejercicios se ofrecen varias técnicas con imágenes para quitar el dolor. Recomiendo que pruebes cada uno. Alguno te funcionará mejor que otro. Eso es normal. Cada quien optará por uno diferente. Incluso puedes usar tu creatividad y combinar dos para crear tu técnica personal.

La PNL, como su nombre lo indica, se refiere a la programación por medio de la lingüística. Nuestros pensamientos están conformados por palabras y éstas interactúan con nuestras reacciones bioquímicas.

Dependiendo del tipo de palabras que usamos, tenemos reacciones positivas o negativas. Estas reacciones se convierten con el tiempo en programas, y así es como hemos formado los programas que tenemos.

El lenguaje negativo produce sensaciones y actitudes negativas, y la repetición de estas palabras negativas creará programas negativos.

Cuando este lenguaje negativo se refiera a molestias o dolor, lo estamos incrementando.

También hay un ejercicio para darse cuenta de cómo usamos el lenguaje respecto al dolor. El propósito de hacer un ejercicio detallado es iniciar un reentrenamiento del uso del lenguaje. Esto nos ayudará incluso cuando estemos con personas enfermas, ya que les ofreceremos esperanza y opciones mediante palabras positivas que siempre serán más alentadoras.

Al principio, se puede esperar la documentación de dolores leves y llegar a quitarlos. Con la práctica podrás suprimir dolores más in tensos. Conocer estas técnicas no excluye ver a tu médico o tomar medicamentos. Es recomendable que también veas los ejercicios de relajación que te ayudarán a controlar el dolor y a estar más tranquilo.

---

iPNL / Quitar dolores AZUL

15 min
Las veces que se requiera
Cualquiera cuando siente el primrer síntoma
Nivel intermedio

Objetivo: aliviar, mediante el color azul, dolores provocados por alguna tensión.

Aminorar y quitar dolores tensionales mediante el color azul, técnica que ha sido resultado de estudios para quitar dolores intensos de cabeza, también puede usarse para otros dolores en general.

Nuestro cerebro reacciona de diferentes maneras ante los colores, y el azul, según investigaciones, es calmante.

Recomendación: aprenderse la secuencia para hacerlo en cualquier momento, sin necesidad de la guía. Hacer los cambios que cada quien requiera.

Sigue estos pasos:

1) Toma una posición cómoda, acostado o sentado. Relájate por medio de la respiración profunda. Concentra tu atención en la respiración y así irás soltando la tensión de los músculos.

2) Localiza el lugar donde tienes dolor. Ahora, con tu imaginación, ponle un color a ese punto doloroso. Visualiza bien el color que imaginas.

3) Ahora imagina que con un aerosol azul claro cubres esa área de dolor, y por otro lado, con una aspiradora suave absorbes el color del dolor que imaginaste. El área donde estaba el dolor es ahora azul claro. Piensa en este proceso de pintar por un lado de azul claro y por otro de absorber el color del dolor hasta que logres sacarlo todo. El azul claro te calma.

4) Ahora permite que se expanda el color azul por todo tu cuerpo y siente el beneficio que te proporciona. El azul te inunda completamente. Siente cómo fluye la energía por todo tu cuerpo junto con el color azul, y cómo esta energía ilumina el color que te aporta más salud y

bienestar. Si quieres, ponle algún sonido al color azul. Goza esta sensación y visualiza todos sus aspectos.

5) Atrapa en tu mente esa luz, esa energía y ese color, para que lo tengas a mano cada vez que lo necesites. Agradece a tu mente lo que hace por ti y por aprender nuevos caminos para mejorar tu salud.

6) Respira profundamente y mueve poco a poco el cuello, hombros, brazos, piernas y pies. Abre los ojos, te sientes mucho más relajado y sorprendido de cómo se aminoró la molestia.

Tarea: practicar cada vez que se tenga el menor indicio de que el dolor inicia. Lo ideal es que cada vez sea menos frecuente y menor la molestia hasta que desaparezca, el tiempo depende de cada uno.

---

iPNL / Quitar dolores
EL LENGUAJE POSITIVO

15 min
Acordarse del nuevo lenguaje que ayuda a mejorar
Nivel intermedio
Papel y lápiz
Cualquier lugar

Objetivo: entrenar nuestra mente con un lenguaje más positivo para crear salud.

Para la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA el lenguaje que usamos viaja por nuestras neuronas para crear programas. Si es negativo, crearemos programas negativos. Cuando nos referimos a algún dolor o malestar, lo intensificamos o lo aminoramos con el lenguaje.

Aquí aprenderemos a utilizar expresiones más positivas para alejar el dolor, la enfermedad y cualquier malestar. Con el lenguaje influiremos directamente y disminuiremos la intensidad de la molestia.

Ten papel y lápiz a mano y haz el siguiente ejercicio.

Recomendación: releer cada vez que empecemos a usar lenguaje negativo y entrenar a nuestra mente para pensar en positivo.

Es importante darse cuenta de que con el lenguaje dirigimos nuestra mente, y nuestro cuerpo simplemente responde a ello. Si fijamos la atención en el dolor, conseguiremos más dolor. Pensamos todo el día en él, y eso mismo tendremos. Por ejemplo, si alguien dice: "Mi familia es muy enfermiza y por lo tanto, yo también", esta persona quizá sea sana, pero con esta frase negativa (repetida y pensada con frecuencia) cumplirá esta profecía, y su mente le ayudará fielmente a hacerlo.

A continuación hay un ejercicio para ayudarte a pensar de modo diferente sobre el dolor. Es necesario buscar la intención positiva, la esperanza y la salida del túnel ante el dolor para que se genere un estado de salud.

Aquí tienes algunas frases típicas que solemos decir cuando sentimos dolor. La instrucción es cambiarlas por expresiones positivas para que tengan un matiz de esperanza. Por ejemplo: "el dolor es pasajero, tengo la intención de mejorar y de que disminuya la molestia". Son increíbles

los resultados que se obtienen simplemente modificando el lenguaje. Hay una regla que debes seguir: está prohibido usar la palabra “dolor” en tus respuestas.

Las dos primeras frases están resueltas para que veas de qué se trata.

En este ejercicio nos referimos a un malestar, dolor o enfermedad.

¡Cómo me duele!	Cada vez es menos
Me duele mucho	Seguramente pronto cambiarà
¡Ya no aguanto!	
Cada vez està peor	
¡No soporto más!	
Nada me quita el dolor	
Es insoportable	
Me estoy desesperando	
Mi salud se viene abajo	
Me tenía que tocar a mí	
Sempre me duele algo	

También solemos hacer preguntas negativas y derrotistas, como las que aparecen a continuación.

En este caso, respóndelas positivamente, como en el primer ejemplo.

Se trata de responder en forma esperanzadora para invalidar la pregunta negativa.

¿Por qué a mí?	Porque yo puedo con esto
¿Por qué la medicina no actúa ya?	
¿Qué hice para merecerlo?	
¿Será algún castigo?	
¿Cuándo terminará?	
¿Qué puedo hacer?	
¿Para qué me sirve esto?	

¿Te fue fácil escribir las respuestas? Algunas personas encuentran este ejercicio difícil porque están acostumbradas a pensar en negativo y no se dan cuenta de que se están influyendo negativamente.

Abajo encontrarás algunas sugerencias. Tú seguramente elaboraste otras diferentes. Y está bien. Lo importante es que uses el lenguaje en términos positivos y alentadores. Las respuestas de abajo te ayudarán a tener más opciones, además de las que elaboraste.

Tarea: frente a cualquier malestar, te sugiero que formules una, dos o tres frases con tus propias palabras en positivo, alentadoras y que te ayuden a salir lo más pronto posible de esa situación. Si tienes un dolor de cabeza, es mejor decir “pronto se va” mil veces, que decir “qué lata, cómo me duele”. Escribe las frases en un papel que tengas a mano para que te sirva de recordatorio. Pruébalo y verás que los resultados son sorprendentes.

Te recomiendo que instales este programa mediante la repetición y sin claudicar, porque en algún momento se dará el cambio y entonces lo creerás y te funcionará con mayor facilidad y rapidez.

RESPUESTAS A LAS FRASES NEGATIVAS	
¡Cómo me duele!	Cada vez es menos
Me duele mucho	Seguramente pronto cambiarà
¡Ya no aguanto!	Yo puedo terminar con esta molestia
Cada vez està peor	Poco a poco mejoro
¡No soporto más!	Ya pronto terminará esto y me sentiré bien.
Nada me quita el dolor	Con este analgésico, seguro se me quita
Es insoportable	Esto es pasajero, pronto acabará
Me estoy desesperando	Estoy en control y me relajo
Mi salud se viene abajo	Siempre he tenido buena salud, esto es temporal
Me tenía que tocar a mí	Es natural sentirse así en algún momento.
Sempre me duele algo	Hago lo necesario para sentirme Bien.

RESPUESTA A LAS PREGUNTAS NEGATIVAS	
¿Por qué a mí?	Porque yo puedo con esto
¿Por qué la medicina no actúa ya?	Si me relajo, seguramente actuará mejor.
¿Qué hice para merecerlo?	Merezco salud y la conseguiré.
¿Será algún castigo?	Será un aviso oportuno para cuidarme mejor.
¿Cuándo terminará?	Quiero estar bien cuanto antes y así será.
¿Qué puedo hacer?	Me cuido y sigo las instrucciones del médico.
¿Para qué me sirve esto?	Algo aprenderé de mí mismo.

---

iPNL / Quitar dolores
EL SÍMBOLO

15 min
Las veces que se requiera
Cualquiera
Nivel intermedio

Objetivo: reducir considerablemente un dolor fuerte hasta erradicarlo por medio de imágenes.

Este ejercicio exige un leve estado de trance que te ayudará a tener resultados más rápidos. Crear imágenes es más significativo para la mente que mil palabras. Por eso verás que en PNL usamos mucho las imágenes que tú mismo creas. Es fácil de aprender para repetirlo cuando tengas cualquier dolor.

Recomendación: repetir este ejercicio hasta que dé resultado.

Con algunas personas funciona la primera vez y con otras hace falta insistir.

Sigue estos pasos:

1) Respira profundamente un par de veces para soltar alguna tensión que agrave el malestar.

2) Localiza el lugar exacto del malestar y toma contacto con él.

3) A ese malestar bien localizado dale forma, color, textura, tamaño, temperatura, etc., a esta forma que acabas de crear la llamaremos SÍMBOLO y representa tu dolor o malestar.

Ejemplo: si sufres de migraña, podrías sentir el malestar como un casco de metal; si padeces gastritis, tal vez la percibas como una fogata en el estómago. Lo que imagines como SÍMBOLO está bien.

4) Una vez que tengas el SÍMBOLO bien claro en tu mente, piensa qué le cambiarías para que dejara de molestarte.

Cómo debe ser el SÍMBOLO para que sea agradable y deje de causar daño.

Ejemplo: el casco de metal de la migraña lo cambio por un casco de esponja rosa porque esta representación no me molesta. La fogata de la gastritis la apago con una manguera de bomberos y siento alivio.

Modifica lo que quieras, como quieras; el tamaño (de grande a pequeño), la temperatura (de caliente a fresco), el color (de rojo a rosa), la textura (de áspera a suave), o todo, como en el caso de la gastritis. Lo importante es que lo representes de una manera y luego lo transformes para tu beneficio.

Estas imágenes son muy poderosas.

5) Cuando logres modificar tu SÍMBOLO, manténlo presente en tu mente y graba esta imagen con todas las sensaciones agradables en tu memoria. Ya que lo tengas claro, comunícale al síntoma que así es como quieres que funcione de hoy en adelante. De esta manera será más fácil la convivencia entre los dos.

6) En el futuro, apenas sientas que empieza a aparecer el síntoma anterior, trae a tu mente CONSCIENTE el SÍMBOLO creado y modificado para iniciar la nueva programación.

Tarea: a mayor repetición, mejores resultados. La mente entiende mucho mejor a través de símbolos que de mil palabras.

---

iPNL / Quitar dolores
LOS GLOBOS

5 a 10 min
Las veces que se requiera
Cualquiera
Nivel intermedio

Objetivo: aprender a disminuir y erradicar algún dolor con un ejercicio muy sencillo.

Esta técnica es muy fácil de aprender. La puedes aplicar a ti mismo o a alguna persona a tu alrededor que tenga algún malestar.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA ha comprobado que los colores y el alejamiento de alguna imagen tienen mucha fuerza en nuestra mente y por eso se logran resultados. Este ejercicio ayuda a eliminar dolores de cabeza, de espalda, cuello, gastritis, colitis, etcétera.

Recomendación: aprende a hacer el ejercicio sin leer el texto para que estés más concentrado y con los ojos cerrados, así evitarás cualquier distracción. Usa tus propias palabras.

Es una técnica fácil para ayudar a niños con dolor. Ellos son muy receptivos y logran hacer el ejercicio con gran facilidad y excelentes resultados.

Sigue estos pasos:

1) Respira profundamente dos veces para relajarte.

2) Piensa en el síntoma que tienes y ubícalo exactamente.

3) A este síntoma dale un nombre, puede ser "dolor", "malestar", "molestia", "ardor", "punzada", etcétera.

4) Coloca la palabra que escogiste frente a ti y date cuenta de qué color son las letras.

5) Casi siempre el color tiende a ser oscuro. Ahora piensa que estas letras tienen una llavecita debajo de cada una, como la llave del agua, y las vaciamos de color. Las dejamos huecas.

6) Ahora que están huecas, rellénalas con el color pastel de tu preferencia.

7) Cuando todas las letras estén llenas con un color pastel agradable, amárrales un globo a cada una en la parte de arriba.

8) Ve cómo cada letra empieza a flotar y a subir, y cómo se alejan, flotando. Poco a poco suben más y más y se van alejando.

Cada vez se ven más pequeñas y más lejanas, hasta que desaparecen de la vista.

9) Respira profundamente y retoma el aquí y el ahora y verifica si el dolor o malestar disminuyó o desapareció. Si todavía queda algo, repite el mismo ejercicio para que ceda.

Tarea: este ejercicio se puede repetir cuantas veces sea necesario hasta que ceda el malestar. Siempre tendrá algún beneficio.

---

iPNL / Quitar dolores
TÉCNICA DEL VAPOR

10 a 15 min
Las veces que sean
necesarias
Privacidad
Nivel intermedio

Objetivo: aprender a disminuir o quitar dolores mediante un proceso mental con imágenes.

La intención de este ejercicio es ayudarte a quitar algún malestar, molestia o dolor, por ejemplo: dolor de cabeza, cuello, espalda, muscular, irritación del colon, gastritis, acidez, etc. Es posible hacerlo y los resultados son sorprendentes. Es importante repetir el ejercicio las

veces que sea necesario. Algunas personas logran resultados inmediatos, otras requieren hacerlo en varias ocasiones.

Es muy fácil y se requiere, sobre todo, la intención de lograrlo.

Variaciones: se puede hacer variaciones al ejercicio, según sus necesidades.

Intenta los siguientes pasos:

1) En una posición cómoda, relájate completamente, cierra los ojos y respira profundamente.

2) Dirige tu conciencia hacia el área específica del dolor o malestar.

3) Siente cómo, cada vez que inhalas, entra energía de salud y bienestar, y cómo se instala en ese punto exacto. Exhala.

4) Enfoca este procedimiento durante unos minutos y siéntelo.

5) Ahora imagina una abertura del tamaño de una moneda justo en el centro del área problemática.

6) Inhala, y al exhalar observa cómo va saliendo el dolor o el malestar en forma de vapor por la abertura cada vez que exhalas. Nota si ese vapor tiene algún color.

7) Di: "Cada vez que exhalo, el dolor sale en forma de vapor una y otra vez… Va saliendo más y más… Sigue saliendo… Se aleja… Cada vez más, hasta que desaparece". Repite este paso un par de veces.

8) Date cuenta de cómo cada vez que exhalas y dices esto, esa parte de tu cuerpo se siente más y más ligera.

9) Visualiza, escucha y siente cómo sale, se aleja y desaparece totalmente.

10) ¿Cómo te sientes? ¿Bajó la intensidad del dolor? ¿Desapareció? Si todavía queda algo, repítelo otra vez y trata de concentrarte más. Con la práctica lo lograrás.

Tarea: repite este ejercicio las veces necesarias hasta que el dolor o molestia ceda con mayor rapidez y por completo. Es posible que debas hacer este ejercicio una decena de veces para obtener el resultado deseado.

---

iPNL / Relajación

Relajarse solía ser algo que nuestros abuelos sabían hacer con facilidad.

Hoy en día, debido a nuestro tren de vida, olvidamos cómo hacerlo. Parece ridículo pero es verdad. Muchas veces estamos tan tensos que no sabemos cómo empezar a calmarnos; se puede intentar ver televisión, aunque distraerse no siempre funciona. Es necesario aprender de nuevo a relajarse, justamente porque hacerlo ya no es parte de nuestra existencia. Generalmente no hay tiempo, y cuando lo hay, no sabemos cómo.

La relajación, al contrario de la flojera —no hay que confundirlas—, trae muchos beneficios para nuestro desempeño cotidiano.

Relajarse en forma continua nos permite estar más alerta, más oxigenados, menos desgastados, reparar nuestro sistema nervioso, sobrellevar largas jornadas de trabajo sin acabar en un estrés desgastante, mantener un mejor sentido del humor y renovar la energía,

entre otros beneficios. Cuando nos relajamos y hacemos una pausa, respiramos de manera diferente y más profunda, lo que nos ayuda a oxigenar nuestro cerebro y pensar con claridad.

A continuación encontrarás una serie de ejercicios de relajación que tomarán unos minutos. Te recomiendo que hagas una pausa en tu trabajo diariamente para hacer el ejercicio que más te guste, y así reponerte y cargarte de energía. Recuerda que tu cuerpo es el reflejo de tus pensamientos y emociones. Si tienes mucho estrés y tensión, tu cuerpo lo reflejará tarde o temprano. Gozarás de más salud si mantienes la calma y mantienes el estrés bajo control.

Te ofrecemos opciones para eliminar la tensión en general, y en ocasiones recurriremos a leves estados de trance para aliviar de manera agradable y placentera la rigidez muscular o el estrés emocional que te afecta, para luego continuar y terminar el día pleno de energía.

---

iPNL / Relajación
AFLOJAR Y SOLTAR

Acompañante
25 min
Las veces que quieras
Còmodo y tranquilo. Si es posible que sea le mismo lugar cada vez
Nivel intermedio
Grabación sugerida

Objetivo: relajar músculo por músculo para lograr una relajación total.

Este ejercicio te ayudará a relajar tensiones musculares, conscientes o no. Abarca todo el cuerpo, y mientras más relajamiento alcances, mejor te sentirás al terminar. Cada vez que lo hagas será diferente. Con la repetición entrenarás tu mente para hacerlo cada vez con mayor rapidez.

Sigue estos pasos:

1. Busca una posición cómoda, sentado o recostado, como prefieras. Respira profundamente y exhala. Vuelve a inhalar, retén el aire tres segundos y luego exhala en tres tiempos.

Respira nuevamente y siente lo placentero que es respirar y el bienestar que esta actividad te produce.

2. Siente los pies pegados al piso e imagina que sueltas cualquier tensión que haya en ellos. Deja que la tierra la absorba.

Concentra tu atención en las piernas y suelta los músculos tensos. Mientras más relajados estén, más tensión se libera.

Toma tu tiempo, siente la soltura en tus piernas.

3. Ahora fija la atención en tus glúteos y abdomen, afloja poco a poco hasta soltar la tensión que encuentres acumulada.

De la cintura para abajo, tu cuerpo pesa más y la tensión se libera por los pies; sigue sintiendo cómo la tierra absorbe la tensión.

4. Respira profundamente y continúa con tu espalda y pecho, siente cómo se va aflojando cada parte de ellos , al soltar la tensión dirígela a los pies para que la tierra la absorba. Tu cuerpo es aún más pesado. Se siente un poco adormecido con esta relajación. Afloja y suelta los brazos, libera la tensión de los hombros. La tensión fluye suavemente hacia los pies, y finalmente, la tierra la absorbe.

5. Ahora concéntrate en tu cuello. Si es necesario, mueve la cabeza para desplazar la energía negativa atorada en los músculos del cuello. Mientras lo mueves, afloja los músculos de la cara y la quijada, los párpados, la frente, hasta que sientas una relajación agradable y la tensión se vaya a los pies y la tierra la absorba.

6. Mientras liberas la última tensión del cuerpo, es posible que lo sientas más pesado, que escuches los sonidos que te rodean y que percibas una agradable quietud y tranquilidad en

tu cuerpo.

7. Mientras esta quietud fluye por tu cuerpo, piensa en un paisaje agradable. Es un panorama que te rodea. Escucha los sonidos a tu alrededor, admira la belleza del lugar, observa todos los detalles, siente la temperatura y respira profundamente para percibir cualquier aroma del ambiente. Estas sensaciones te causan gran gozo y alegría. Te sientes pleno y muy satisfecho con todo lo que te rodea. Estas sensaciones te cargan de energía nueva y fresca. Sientes cómo esta energía recorre tu cuerpo y se va instalando en cada parte del organismo. Es un revivir saludable. Cada aspecto del paisaje le brinda mayor vitalidad a cada célula.

8. Suavemente mueve tus manos y pies para sentir este bienestar, mueve los hombros y el cuello, las piernas, todo el organismo está tranquilo y con gran vitalidad. Respira un par de veces, y cuando estés listo, regresa y abre los ojos sintiéndote relajado y pleno de energía.

---

iPNL / Relajación
CONCENTRACIÓN FÍSICA

3 min.
Cada vez que sea necesario
Oficina o casa.
Antes de dormir

Objetivo: soltar la tensión de todo el cuerpo y relajarse.

Esta técnica te ayudará a eliminar el estrés y a aflojar los músculos que se hayan tensado por mala postura, exceso de trabajo o estrés.

Lo puedes hacer cuantas veces quieras al día, y por la noche te ayudará a dormir mejor. Se realiza sentado o acostado.

Sigue estos pasos:

1. Siéntate o acuéstate en un lugar donde puedas estar tranquilo al menos por tres minutos.

2. Empezarás desde los pies y de ahí subirás hasta la cabeza.

3. Apoya los talones en el piso y levanta la punta de los pies en dirección a las rodillas tensándolas.

4. Junta las rodillas y sigue con la tensión en pies y pantorrillas.

5. Intenta juntar los glúteos con la intención de tensar intestinos y vísceras.

6. Alza los hombros y acércalos uno al otro lo más que se pueda, haciéndolos hacia adelante. Esto te obligará a cruzar los brazos.

7. Cierra los puños y apriétalos con toda tu fuerza.

8. Frunce la frente y el entrecejo.

9. Aprieta con cuidado los ojos y la dentadura.

10. Respira profundamente y contén la respiración.

11. Retén el aire adentro el tiempo que te sea posible.

12. Cuando ya no puedas retener más el aire, suelta de golpe

esta postura exhalando y gritando, si es necesario, para liberar la tensión y mover la energía.

---

iPNL / Relajación
DEL TRES AL UNO

Acompañante
10 a 15 min
2 veces al día
Tranquilo sin interrupciones
Nivel intermedio
Grabación sugerida

Objetivo: esta técnica no falla, hasta el más tenso logra entrar y relajarse

Excelente técnica para uno mismo o para guiar a alguien más.

Provoca una relajación profunda para descansar en unos minutos y reponer energía. Es muy efectiva.

Sigue estos pasos:

1. Siéntate, toma aire profundamente y fija la vista al frente.

Imagina un reloj grande con un péndulo abajo. Piensa que en la habitación donde está el reloj entra la luz del sol por la ventana Visualiza las manecillas del reloj.

2. Por unos momentos escucha el tic tac del reloj que está enfrente.

Escucha el sonido de tu respiración.

Pon atención a los ruidos que te rodean en este momento.

3. Siente el paso del tiempo con el ritmo del reloj. Date cuenta del ambiente cálido de la habitación donde está el reloj. Pon atención a tu espalda y en cómo se recarga en la silla.

4. Ve el movimiento del péndulo del reloj. Ve los colores que te rodean en este momento.

5. Escucha las campanas del reloj al marcar la hora. Nota los ruidos del exterior.

6. Siente la temperatura del vidrio del reloj; siente tus pies tocando el piso.

7. Observa el contorno del reloj con péndulo.

8. Escucha su monótono tic tac.

9. Siente cómo tus párpados pesan y caes suavemente en un profundo estado de relajación para descansar plenamente por unos minutos.

10. El sueño es profundo y relajante, tu sistema nervioso se recupera y se libera de cualquier tensión. Poco a poco va regresando tu conciencia. Vuelve a estar en contacto con tu respiración, date cuenta de la silla donde estás sentado y empieza a percibir los sonidos que te rodean. Regresa al aquí y al ahora perfectamente relajado y descansado. Cuando estés listo, abre los ojos.

---

iPNL / Relajación
EL TREN

Excelentes resultados
25 min
Una vez al dìa
La casa, aislado sin interrupciones
Nivel intermedio
Grabación sugerida

Objetivo: que te relajes a través de una vivencia imaginaria sencilla que aprenderás rápidamente.

El ejercicio consiste en alcanzar la relajación imaginando un viaje en tren. En el viaje se logrará un leve estado de trance que te permitirá recargar energía para continuar tus labores. Es muy efectivo y se aprende con facilidad.

Recomendación: aconsejamos que aprendas la secuencia con tus propias palabras. Tu mente aprenderá fácilmente el recorrido para que hagas este ejercicio las veces que quieras. Con la práctica lograrás relajarte con mayor rapidez en cada ocasión.

Sigue los siguientes pasos:

1. Siéntate cómodamente en un sillón o recuéstate. Una vez que estés cómodo, toma contacto con tu respiración. Sé CONSCIENTE del ritmo de tu respiración, de la profundidad y la frecuencia. La respiración te INDUCE a una relajación rápida y saludable.

2. Empieza poco a poco a aflojar el cuerpo y siente cómo cada respiración te ayuda a sentirte más relajado. Deja a un lado los pendientes y preocupaciones que tengas en este momento.

Regálate estos minutos de concentración y descanso.

Pídele a tu mente quince minutos de paz y después despertarás sintiéndote lleno de energía.

3. Imagina un largo viaje en tren. Ponte cómodo, vas seguro.

Cómodo. El paisaje que ves por la ventanilla es agradable.

Mientras miras el paisaje durante kilómetros y kilómetros, el movimiento leve del tren te arrulla y el ronroneo del motor te ayuda a descansar más profundamente. Fija la mirada a lo lejos y siente los párpados cada vez más pesados. Ya sólo escuchas las ruedas del tren que se deslizan suavemente sobre los rieles.

4. A medida que avanza el tren, los músculos de tu cuerpo se van soltando, la monotonía del viaje y la tranquilidad te ayudan a descansar. Es posible que sientas calma y que la disfrutes. La tranquilidad te invade. Esta sensación plena de paz interior la puedes tener cada vez que subas al tren, disfrútala.

Date cuenta del ritmo de tu respiración, la relajación es más profunda cada vez.

5. El trayecto sigue y poco a poco sientes cómo la energía en tu organismo se hace presente. Empieza a sentir las piernas y los brazos, eres más CONSCIENTE de tu posición, de los sonidos que te rodean, y te das cuenta de que estás por llegar al final del trayecto. Ha sido un viaje muy agradable y útil.

Da gracias a tu mente por llevarte a lo largo de este viaje tan cómodo y toma contacto con tu respiración, con tu postura, con tu entorno. Cuando estés listo, abre los ojos y continúa con tus actividades.

Tarea: a mayor práctica, mejores resultados. Cuando hayas repetido este ejercicio varias veces, iniciarás pensando en el tren y te darás cuenta de que enseguida entras en un estado de relajación sin mayor esfuerzo. Pruébalo.

---

iPNL / Relajación
LAS ESCALERAS

10 a 15 min
Las veces que quieras
Sin interrupciones
Nivel intermedio
Grabación sugerida

Objetivo: relajarse suavemente mediante un leve estado de trance

Este ejercicio te ayudará a profundizar más en la relajación gracias a un leve estado de trance. Según el grado de concentración que logremos, descansará nuestro sistema nervioso.

Recomendación: este ejercicio puedes hacerlo a la mitad de una jornada de trabajo. Sólo toma unos minutos y la sensación de energía al despertar te permitirá continuar tu labor con más ánimo y mejor humor. También se evita el desgaste del sistema nervioso.

Para personas con problemas de insomnio, los ayudará a dormir y seguir durmiendo toda la noche. Después de un par de veces lo harás sin leer el texto y usando tus propias palabras, que serán más efectivas. Es muy fácil aprender este ejercicio.

Sigue estos pasos:

1. Con los ojos abiertos visualiza frente a ti, por un momento, el número 100; luego el 99 y continúa así hasta llegar al 96.

2. Ahora los números desaparecen. Cierra los ojos y empieza a relajarte. Suelta los músculos y respira profundamente.

3. Mientras continúas con la respiración, imagina que llegas a unas escaleras eléctricas que van al piso de abajo. Las escaleras van al nivel A. Repite la letra A en tu mente y esto te relajará diez veces más.

4. Al llegar abajo aparecen otras escaleras iguales que te llevarán al nivel B. Repite la letra B en tu mente y tu relajación física y mental es ahora diez veces mayor. Respira profundamente.

5. Al terminar este tramo, encuentras otras escaleras que te llevarán al nivel C. Repite la letra C, y en este punto tu relajación física y mental será diez veces mayor. Sientes una tranquilidad muy agradable. Respira profundamente.

6. Ahora la relajación es total, te encuentras muy tranquilo. El sistema nervioso se recupera, se fortalece y tú descansas en estos pocos minutos, lo disfrutas y lo aprovechas.

7. Ahora, poco a poco, entra en contacto con tu respiración, toma en cuenta qué tan rápido o despacio estás respirando.

Poco a poco te vas ubicando en el lugar donde estás, y cuando abras los ojos, te sentirás perfectamente alerta y relajado.

Toma aire un par de veces y abre los ojos.

---

iPNL / Resolver las enfermedades

Durante siglos la creencia sobre las enfermedades ha sido que éstas simplemente nos caían encima por algún motivo desconocido.

Algunos pensaban que era su destino, que eso les tocó vivir; otros las interpretaban como un castigo, y otros, simplemente, como algo inevitable. Si la medicina no podía con ellas, era obligatorio padecerlas.

En el siglo pasado comenzaron a difundirse nuevas ideas sobre la causa de las enfermedades y se llegó a la conclusión de que algunas son psicosomáticas y otras, adquiridas del mundo exterior. Hoy en día, la mayoría de los médicos atribuye muchas enfermedades a emociones mal asimiladas, a actitudes negativas, a creencias dictadas por la familia o por la sociedad, es

decir, consideran que las causas se encuentran en alguna emoción de la persona y no en el mundo exterior.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA descubrió que gran parte de nuestros males se debe a un deficiente control de nuestros pensamientos y emociones. Las personas infelices, desesperadas, nerviosas, enojonas, celosas, inseguras, ansiosas, intolerantes o rencorosas tienden a enfermarse más que las felices, tranquilas, armoniosas, seguras y flexibles. Así la ciencia, como también la PNL, llegó a la conclusión después de muchos estudios, de que las emociones negativas debilitan el sistema inmunológico y por esa razón surgen todo tipo de enfermedades. Las emociones positivas fortalecen el sistema inmunológico y por lo tanto, las personas están más protegidas de cualquier contagio exterior o autoprovocado contra la salud.

En este capítulo sobre las enfermedades veremos cómo es posible que te ayudes a liberarte de ellas. En cualquiera de nuestras actividades entra en función la voluntad. Si nos quedamos en la pura voluntad, sin acción, a veces logramos cosas y otras no. Ante una enfermedad seria, quizá nos damos por vencidos y entonces no hay voluntad activa que nos ayude. Sin embargo, con la PNL aunaremos imaginación a voluntad.

La voluntad reside en la periferia del cerebro y la imaginación abarca hasta su mismo centro. Es más fácil potenciar la imaginación que la voluntad, ya que ésta normalmente debe esforzarse, tensarse, cuestionarse y librar una batalla interna, mientras que la imaginación fluye libremente, sin dificultades ni tensión. Por esta razón verás que en muchos de los ejercicios es muy importante la creación de imágenes para lograr resultados.

Te invito a que pongas a prueba algunos de estos ejercicios. Es importante que los practiques con regularidad para que la mente INCONSCIENTE, que entiende perfectamente las imágenes, actúe y logres un cambio significativo. Las imágenes positivas, aunadas a un lenguaje e intención positivos, actúan como desinfectante ante las enfermedades. Observa cualquier avance, por pequeño que sea.

Toma el camino hacia la mejoría y prepárate para experimentar un cambio sorprendente. Te aconsejo que también veas el capítulo "Quitar dolores", que te ayudará en este proceso con otras técnicas muy útiles.

---

iPNL / Resolver las enfermedades
CÍRCULO DE SALUD

12 min
Cuantas veces se quiera
Privacidad
Excalente ejercicio
Lápiz y papel
Nivel avanzado

Objetivo: fortalecer la salud que ya poseemos y ayudarnos a erradicar cualquier malestar que aparezca.

Sigue estos pasos:

1) Recuerda un momento de salud perfecta. Revive las sensaciones de bienestar, energía y vitalidad. Luego imagina un círculo en el piso. Ponle un color que te guste y entra en él.

Respira profundamente.

2) Regresa al punto donde te encontrabas antes de entrar al círculo y observa, con la memoria, a tu propia persona dentro del círculo de la salud. Verifica si tu postura corporal, tu sonrisa, respiración y todo el cuerpo reflejan de verdad una perfecta salud. De no ser así, revive otra experiencia en que fueron claras las características de ese estado. Cuando te sientas saludable y feliz, entra en el círculo de la salud.

Regresa al punto inicial y verifica la CONGRUENCIA de tu estado.

3) Ahora, en un sitio aparte, coloca otro círculo diferente y este será el círculo de la enfermedad o malestar. Revive el padecimiento que deseas detectar en su inicio, antes que se desarrolle en tu organismo o el que ya padeces. Cuando experimentes algún síntoma, ve y déjalo en el círculo del malestar.

Permanece allí lo menos posible. Sal y sacúdete de inmediato esa sensación.

4) Vuelve al punto en que comenzaste el ejercicio. Desde allí dirígete al círculo de la salud. Entra en él, disfruta la experiencia de plenitud vital que te procura. Respira profundamente.

Luego, muy lentamente camina hacia el círculo del malestar.

Apenas aparezca la más mínima sensación relacionada con la enfermedad, sacúdela con un movimiento simbólico de brazos y manos. De inmediato regresa al círculo de la salud.

5) Una vez más, acércate al círculo del malestar. Apenas surja una molestia, vuelve al círculo de la salud.

6) En el círculo de la salud goza la plenitud que fluye por todo tu ser. Cada vez que sientas el más mínimo malestar, repite este ejercicio para mantener tu círculo de salud limpio y lleno de energía.

---

iPNL / Resolver las enfermedades
ELIMINACIÓN DE VERRUGAS, GRANOS Y BARROS

5 min
Una o dos veces al dìa
Privacidad
Acompañante si no es posible grabar el texto
Nivel intermedio
Resultados probados y comprobados
Grabación requerida

Objetivo: eliminar verrugas, granos, etc., mediante la sugestión.

Está comprobado que 70% de las verrugas pueden ser eliminadas por medio de la terapia de sugestión. Cuanto más profundice la persona en el trance, más rápido se librará de ellas. La aparición de verrugas y similares tiene varias explicaciones psicosomáticas.

Algunas personas las producen por estrés, otras por miedo a enfrentarse a alguna situación, por alguna experiencia traumática, por disgusto o descontento, aunque cada caso es individual.

Aquí encontrarás un ejercicio de estado de trance para que elimines tus verrugas. Los resultados realmente son sorprendentes. Muchas personas logran su desaparición en una sesión, a otros les toma más tiempo. Esto depende de qué tan fuerte es la creencia sobre la posibilidad de desaparecerlas.

Graba o pide a alguien que te lea el siguiente texto:

1) Relájate y ponte cómodo. Toma tu tiempo hasta encontrar una postura en la que te sientas perfectamente cómodo.

Cierra los ojos y deja tus preocupaciones y pendientes en el piso por este momento. Relájate.

2) Libérate de todo lo que ocupa tu mente y déjate llevar por este ejercicio. Respira profundamente y relájate más para iniciar este ejercicio que es beneficioso para ti. Imagina tu (o tus) verruga(s) (o granos o barros). Trata de recordar cuándo fue la primera vez que aparecieron. Sigue con la relajación y respira tranquilamente. Ve el tamaño y ubicación de tu(s) verruga(s) (o granos o barros) y da la orden: "Quiero que se hagan más pequeños, muy pequeños, tan pequeños que apenas las pueda ver. Son ya tan pequeños que desaparecen".

3) Ves tu piel lisa, limpia. Estás libre de ellos para siempre, te sientes bien. Las verrugas (o granos o barros) se hacen pequeños hasta desaparecer. Esto es bueno para ti. De ahora en adelante estás protegido y nunca más regresarán.

4) Sigue con tu respiración tranquila y profunda. Agradece a tu mente lo que hace por ti. Déjala actuar por ti. Te sorprenderás cuando veas tu piel limpia y libre de verrugas (o granos o barros). Dejaron de ser parte de tu vida. Toma contacto con tu respiración, date cuenta de dónde estás en este momento, tu postura, mueve lentamente el cuello, las manos, y con otra respiración, abre los ojos y regresa al aquí y ahora.

Consejos: este ejercicio puedes hacerlo tantas veces como quieras, hasta que cedan las verrugas, granos o barros. Lo puedes hacer sentado o acostado. Las personas se concentran mejor con los ojos cerrados. Es un viaje agradable y con excelentes resultados. Algunas personas son más susceptibles a la sugestión y a otras les cuesta un poco más de trabajo entrar en ella. Si no lo logras la primera vez, no hay problema, repítelo hasta que logres esta conexión con la parte de tu mente que hará los cambios. Te llevarás una grata sorpresa.

---

iPNL / Resolver las enfermedades
ELIMINAR ALGUNA ALERGIA

30 min
Cada vez que sea necesario
Privacidad
Acompañante recomendado
Nivel intermedio
Resultados muy buenos

Objetivo: eliminar la respuesta alérgica enseñándole al sistema inmunológico que está operando equivocadamente, que la presencia del alergeno no representa ningún peligro.

Las alergias se dan por una leve falla del sistema inmunológico, aunada a las creencias que la persona tenga. El sistema inmunológico se dispone a proteger a la persona ante la exposición al heno, polen, gatos, pasto, etc., pero de manera exagerada, por eso se da la respuesta de

lagrimeo, estornudos, salpullido, ronchas, picor en la garganta, etc. Cuando logramos una comunicación con el sistema inmunológico para que sepa que estos elementos no son peligrosos, su protección funcionará con naturalidad y cesaremos de tener esta reacción desagradable. El ejercicio se puede hacer cuantas veces se requiera, es muy fácil y se obtienen excelentes resultados.

Sigue estos pasos:

1) Identifica a qué eres alérgico. Cuando estás en contacto con el alergeno, ¿qué reacción te provoca?

2) Imagina que ahora mismo estás expuesto a la situación que te provoca la alergia. ¿Sientes los síntomas? Recuerda que esta reacción es una protección exagerada de tu sistema inmunológico.

3) Si no tuvieras la alergia, ¿cómo sería tu vida? ¿Cuáles serían las ganancias? ¿Sería bueno para ti y para los que te rodean?

4) ¿Hay alguna cosa parecida a lo que te causa la alergia que no te la provoque? Busca algo que se le parezca y que no te provoque la reacción alérgica. Piensa en ella e imagina que la tienes delante y no te provoca ningún síntoma.

Aquí el guía deberá poner su mano en el hombro de la persona con la alergia para que sirva de ANCLA y acompañará a la persona de esta manera por el resto del ejercicio.

5) Sigue con esta imagen de algo parecido que no te causa problemas. Tu sistema inmunitario responde perfectamente ante esta situación. Respira profundamente. Ahora imagina que hay un vidrio grueso de pared a pared, nada lo traspasa.

Imagina que te desdoblas y vas del otro lado del vidrio.

Allí te ves con esta respuesta saludable frente a un estímulo similar a tu alergia y tu sistema entiende perfectamente que te protege sin exagerar. Al verte a ti mismo allí, respondiendo bien ante el estímulo, respira profundamente. Esa es la persona que quieres ser, libre de cualquier alergia.

6) Tu"yo", detrás del vidrio, sigue allí y ve a cierta distancia la sustancia que te ha causado alergia. Sólo que ahora sabes que tu sistema inmunológico responderá adecuadamente al estímulo y no es necesario que te proteja tanto. Lentamente te acercas al elemento que te provoca alergia, y tu sistema inmunológico está en calma. Te acercas tranquilo y no tienes ninguna reacción. Toma una respiración profunda. Dale un momento a tu sistema para ajustar su forma de enfrentar este elemento.

7) Ahora regresa del otro lado del vidrio, al aquí y ahora donde tú eres tú. Imagina que de este lado te expones al elemento que te causaba alergia. Recuerda alguna ocasión de tu pasado en que tuviste esa reacción. Tu sistema inmunológico ya entendió cómo debe reaccionar. Relájate e imagina que estás en contacto muy cercano con eso que te afectaba antes. Date cuenta de que tu sistema inmunológico está respondiendo de manera correcta. Observa tu respuesta fisiológica.

8) Imagina que en un futuro próximo te encuentras otra vez en contacto con lo que te provocaba alergia. Date cuenta de lo que sucede en tu interior. Inténtalo. Si no sucede nada, has tenido éxito con este ejercicio. Si aún tienes algo de respuesta alérgica, vuelve a hacerlo hasta que tu sistema inmunológico aprenda el nuevo comportamiento. El guía puede ahora quitar la mano del hombro de la persona.

En caso de que aún tengas algo de reacción, te recomiendo que repitas el ejercicio con mayor concentración y lentamente para darle la oportunidad a tu sistema inmunológico de hacer los cambios necesarios.

---

iPNL / Resolver las enfermedades
REDUCIR Y DESAPARECER UN TUMOR

6 min
Todas las que puedas, mínimo una vez al día
Caulquier lugar
Nivel intermedio
Sencillo y rápido

Objetivo: trabajar la VISUALIZACIÓN para reducir un tumor.

Recomendación: sigue las instrucciones de tu médico hasta que te encuentres perfectamente sano.

Hay muchos estudios y experimentos con pacientes que han tenido tumores y han logrado detener su crecimiento y disminuir el tamaño para evitar una operación mediante constancia, VISUALIZACIÓN y un deseo ferviente de mejorar.

Puede sonar raro, pero hay ejemplos de casos exitosos. Uno es el de un hombre con un tumor que diariamente hacía ejercicios de VISUALIZACIÓN, varias veces al día. Él visualizaba el tumor y la manera de reducir su tamaño fue soltar muchas pirañas alrededor de él. Cada vez que visualizaba, las pirañas se alimentaban del tumor, hasta que desapareció sin dolor y sin operación.

Otro, por ejemplo, tenía un tumor canceroso en la garganta cuando empezó los ejercicios de VISUALIZACIÓN. Creó una imagen de los glóbulos blancos atacando las células cancerosas. En su proceso, convirtió a los glóbulos blancos en conquistadores fuertes que destruían las partículas invasoras y liberaban a la víctima. El hombre se deshizo del cáncer y ha sido un ejemplo para otros pacientes.

Si tienes un tumor o alguna enfermedad que va en aumento, este ejercicio te conviene.

Realiza los siguientes pasos:

1) Obsérvate frente a un espejo de cuerpo completo. En el espejo te ves diez o veinte años más joven y tienes una salud perfecta.

2) Observa cómo te ves con salud: feliz, contento, relajado, con brillo en los ojos. Date cuenta de tus sensaciones en este estado de salud. Respira profundamente.

3) Ubica el lugar del tumor o la enfermedad. Imagina que una luz azul ilumina ese mal, y cada vez que lo hace, disminuye el tamaño. Fíjate cómo disminuye.

Mientras más veces pienses en la luz azul sanadora, más rápido disminuirá el tumor o la enfermedad.

4) Mientras haces esto, manda mensajes positivos a tu INCONSCIENTE, como “cada día estoy mejor”, “recupero la salud en poco tiempo”, “el tumor desaparece”, etcétera.

5) Visualiza la enfermedad o tumor en forma gráfica en tu mente para que puedas disminuirlo cada vez que pienses en ello. Usa tu imaginación. Visualiza exactamente cómo es que se va reduciendo. ¿Qué tiene que suceder para que desaparezca? ¿Exactamente qué quieres sentir diferente? ¿Qué puedes decir para ayudar a tu cuerpo y mente a sanar con agilidad? Respira profundamente y graba esto en tu mente.

Repítelo cuantas veces puedas al día para que el mensaje se grabe y empiecen los cambios con la ayuda de tu mente INCONSCIENTE. Es muy aconsejable hacerlo justo antes de dormir, para que tu mente INCONSCIENTE siga trabajando con este pensamiento toda la noche mientras descansas.

Consejos: puedes averiguar detalles de tu enfermedad o del tumor para ayudarte en la VISUALIZACIÓN, si lo necesitas, aunque no es necesario. Saber lo que está sucediendo dentro de uno a veces ayuda a usar mejor la imaginación.

Cada quien puede usar la imaginación a su gusto y dará resultado.

Lo importante es tener una gran concentración y vivencia interna para que el mensaje llegue al INCONSCIENTE y éste empiece a actuar. Es también importante la repetición. A mayor repetición, mayor rapidez y mayor eficacia.

Repite esta secuencia cuantas veces puedas para acelerar tu proceso.

Hay personas que logran resultados en muy corto tiempo. Sin embargo, a veces es necesario tener paciencia y constancia hasta que ceda el proceso de la enfermedad.

---

iPNL / Resolver las enfermedades
SANAR AUTOMÁTICAMENTE

30 min
Cada vez que sea necesario
Privacidad
Lápiz y papel
Nivel avanzado
Acompañante recomendado

Objetivo: utiliza y acelera la capacidad de curación de tu cuerpo mediante la mente.

Este ejercicio es ideal tanto para heridas como para enfermedades.

Es el poder de curación automática. Obviamente, esta técnica funciona con mayor rapidez en algunas personas, y en otras puede tardar un poco más. Tiene que ver con tu poder de creencia y convencimiento de que es posible ayudar a tu cuerpo a curarse junto con la mente. La curación del cuerpo es instintiva y de preservación, ¿por qué no fomentarla y ayudarla con nuestros pensamientos?

Este ejercicio ha ayudado a muchas personas con poca esperanza a salir de enfermedades difíciles. Si has tenido la oportunidad de ver cómo tu cuerpo se cura solo, ¿por qué no aprovechar esta capacidad?

Este ejercicio sirve para curar diferentes enfermedades, como dolores severos de espalda, artritis, dermatitis, cáncer de la piel, heridas, golpes o fracturas. Recuerda, no se trata de

ignorar las instrucciones de tu médico, sino de que con sus indicaciones y este ejercicio aceleres el proceso de sanación.

Sigue estos pasos:

1) Identifica lo que quieres sanar automáticamente. Puedes querer recuperarte de alguna herida o enfermedad.

2) Piensa cuál será la evidencia de que estás sanando. ¿Cuáles son las señales que te indicarán que estás en el camino de la salud? ¿Cómo te sentirás? ¿De qué manera tu vida será diferente? ¿Cuáles son las señales que te dirán que estás mejorando?

Contesta estas preguntas.

3) Busca en tu pasado alguna experiencia en la que tu cuerpo se haya sanado por sí solo en forma automática. Piensa en algo a lo que realmente no le diste mucha importancia y que se curó por sí solo. Pudo ser una cortada, una gripa, una ampolla, un raspón, una torcedura. ¿Cuál de éstas se parece a la enfermedad o herida que quieres mejorar? Si no se parece, escoge una de todas formas.

4) Piensa en esa herida, cortada o raspón que escogiste e imagina que lo tienes en este momento. Sabes que el cuerpo se encargará de curarlo y tú no te afanas. Ves tu raspón y al mismo tiempo, estás seguro de que sanará solo.

5) Ahora identificaremos las diferencias entre estas experiencias en que te curas automáticamente y tu enfermedad. Piensa con exactitud cómo ves esta experiencia del raspón y la enfermedad o herida de este momento. Toma lápiz y papel y contesta lo siguiente:

Visualiza la enfermedad o herida del pasado. Ahora si quieres puedes cerrar los ojos, ¿en qué lugar de tu mente la ves? Es decir, si es arriba, abajo, enfrente, a la izquierda, a la derecha, etc.

¿Dónde la ves en tu mente? Anótalo en un papel:

Lugar:____.

¿Está cerca o lejos? _______________________________________.

¿Lo ves en color o en blanco y negro? ________________________________.

¿Tiene movimiento o es estática la imagen? ______________________________.

Ahora haz lo mismo con la herida o enfermedad actual.

¿En qué lugar de tu espacio mental la ves?

Lugar:____.

¿Está cerca o lejos? _______________________________________.

¿Lo ves en color o en blanco y negro? ________________________________.

¿Tiene movimiento o es estática la imagen? ______________________________.

¿Hay diferencias entre las dos experiencias? ______________________________.

¿En qué son diferentes? ____.

6) Observa en tu mente la situación actual, y cuando hablemos del lugar donde visualizas el malestar, debes mover esa imagen al lugar donde apareció la herida del pasado. Muévela y modifícala para que se vea igual, en color, movimiento, cercanía, etc. Acompaña cada movimiento mental de modificación con una respiración profunda. Si hay algún otro matiz que pudiera ser diferente, cámbialo ahora. Es decir, si hay, por ejemplo, más luz en tu herida del pasado, agrégale luz a la presente, revisa la temperatura, algún color en especial, etcétera.

7) Ahora revisa tu herida o enfermedad del presente con los matices de tu experiencia del pasado y revisa cómo te sientes.

¿Hay diferencias en tu sentir y estado de ánimo? Date unos momentos para verificar que todos los detalles sean como en el pasado, cuando sanaste automáticamente. Ésta es la forma como tu mente sabrá que se cura rápido, sin problemas.

Así lo codifica. Respira.

8) Ahora piensa en otra experiencia del pasado en la que tu cuerpo haya sanado automáticamente. Trae ese recuerdo a tu memoria. Una vez que sea lo más vívido posible, regrésalo al pasado para que sea una parte más de tu experiencia y tu mente sepa que ya tienes estas vivencias. Respira.

9) Con calma, interioriza y pregunta si una de tus partes internas tiene alguna objeción para que te cures automáticamente.

Toma unos momentos para escuchar y percibir la respuesta de tu interior. Si no hay alguna objeción contra la curación automática y te sientes tranquilo, ya terminaste el ejercicio.

Respira y agradece a tu mente que te permita enseñarte estos nuevos caminos.

Sin embargo, si hay una objeción, quiere decir que seguramente con la enfermedad tienes alguna ganancia secundaria de la que no estás CONSCIENTE. Por ejemplo, quizá obtienes más atención cuando estás enfermo que cuando estás sano, logras dejar de ir a trabajar porque tienes esta magnífica excusa, o alguna otra razón semejante. En ese caso, hay que averiguar en qué sentido hay una objeción.

10) Toma una respiración profunda e interioriza, pregúntale a tu mente INCONSCIENTE qué puedes hacer para que se dé la curación automática. Esta curación es buena y ECOLÓGICA para ti, pide ayuda. Espera a ver qué imágenes, sensaciones o pensamientos aparecen en tu mente. Escucha con calma.

Espera alguna sugerencia.

Si no obtienes respuesta o sugerencia en esta primera vez, inténtalo de nuevo durante el día hasta que tengas una respuesta. Espera a que se haga presente tu parte sabia para que fortalezcas la creencia de la sanación automática. Quizá sea necesario que repitas esta última parte varias veces hasta que tengas una respuesta que puedas atender.

---

iPNL / Sentimientos nocivos

Hay ocasiones en las que parece que nada sale bien, que el mundo está en nuestra contra y nos sentimos enojados, decepcionados o frustrados. Estos estados de ánimo no se deben a los acontecimientos en sí, sino a la manera en que los filtramos y percibimos.

Cuando tenemos un objetivo, a veces no lo alcanzamos por quedarnos en el proceso y sus dificultades, perdiendo de vista el significado y los beneficios que nos proporcionaría lograrlo. Esta pérdida mental de nuestra meta se debe a sentimientos nocivos que nos paralizan y obstaculizan el camino, como miedo, impaciencia, inflexibilidad, temor, inseguridad, baja autoestima, angustia, enojo, etc.

En la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA descubrirás diferentes técnicas para combatir estos sentimientos que se interponen entre lo que quieres lograr y tú.

Aquí encontrarás una serie de ejercicios con diferentes herramientas que ofrecen la ayuda necesaria para combatir esta clase de sentimientos y adquirir los RECURSOS para lograr, ya sin interferencias, nuestro objetivo. RECURSOS tales como paciencia, valor, seguridad, flexibilidad, constancia, disciplina, decisión, entre otros.

---

iPNL / Sentimientos nocivos
CAMBIAR MI PASADO

45 a 60 min
Una sola vez
Privado
Acompañante
Nivel avanzado
Tres hojas de papel
Favorito

Objetivo: arreglar emocionalmente, mediante un viaje en el tiempo, alguna conducta que se venga cargando. Principalmente ayuda a eliminar miedo, inseguridad o agresividad.

Este ejercicio sirve para eliminar sentimientos de inseguridad, miedo y agresividad que causan conflictos en la vida de las personas.

Dichos sentimientos pueden surgir en cualquier momento y provocan que las conductas no sean las más asertivas, y que se conviertan en hábitos que traen muchos problemas. Por ejemplo, una mamá o papá aprehensivo, gritón, enojón, desconfiado, etc.

Normalmente estos comportamientos se originaron en el pasado y siguen funcionando en el presente, la mayoría de las veces sin control.

Con este ejercicio se pretende ir al momento en que se instalaron para así poder manejarlos.

Se recomienda un acompañante para llevar a cabo este ejercicio, ya que implica un alto grado de introspección.

1) Piensa en la conducta que quieres trabajar. Evoca una escena reciente en donde la hayas tenido.

2) Marca en el suelo una línea imaginaria del tiempo, y coloca un papel donde quieras poner tu presente, otro en tu pasado y otro en tu futuro.

3) Ahora coloca esta escena en el presente, da un paso al frente y métete en ella (ASÓCIATE). Observa y escucha bien lo que pasa. Respirando profundamente cierra los ojos y date cuenta de lo que sientes en ese momento.

4) Empieza a caminar por tu pasado lentamente y deja que surjan en tu memoria los momentos en que hayas tenido esta misma conducta. Cada vez que aparezca uno, detente, respira profundamente, y fíjate bien en lo que sucede en esta escena. Continúa retrocediendo en el tiempo hasta encontrar la experiencia más antigua que recuerdes asociada con esta conducta y este sentimiento. Toma tu tiempo y respira.

5) Detente y revive esta escena brevemente. Ve, escucha y siente lo que pasa. Respira profundamente.

¿Qué edad tienes aquí? ¿Eres niño(a) o adolescente?

¿Quién está contigo?

¿Qué está sucediendo?

¿Qué RECURSOS (como paciencia, tolerancia, flexibilidad, apoyo, seguridad, amor) debería haber tenido esta persona para que tú, siendo niño(a) o adolescente, no te sintieras de esta manera?

6) Sal de tu línea de tiempo (disóciate) y colócate frente a la escena como si pasaras una película de ese suceso y hazte las siguientes preguntas:

¿Cómo debería haber ocurrido esta escena para que no se presentara el conflicto?

Respecto a la persona involucrada, ¿cuál crees que haya sido su intención positiva para actuar de esa manera? Si quieres, puedes preguntarle desde aquí.

¿Qué RECURSOS (paciencia, tolerancia, flexibilidad, seguridad, apoyo, amor, entre otros) debería haber aplicado esta persona con ese niño(a) o adolescente para que no se sintiera y actuara de esta manera?

¿Qué RECURSOS hubiera necesitado este niño(a) o adolescente en ese momento para que sus sentimientos y conductas hubieran sido diferentes?

7) Piensa en los RECURSOS que se necesitaron aquí, en todos ellos, cierra los ojos y respira profundamente.

8) Piensa ahora en un momento de tu vida en el que hayas tenido estos RECURSOS y métete en esa experiencia cerrando los ojos. Accede a ellos. Tócate el pecho en el momento que los sientas con más intensidad.

[El guía toca en este momento el hombro de la persona que está realizando el ejercicio y sostiene su mano en él anclándola.]

9) Ahora, con tu mano en el pecho [y el guía con su mano en tu hombro], entra a tu línea de tiempo (ASÓCIATE) en esa situación y dale a la persona que está contigo todos los RECURSOS que le faltaron. Respira profundamente y revisa tus sentimientos INTEGRÁNDOLOS a tu pecho. ¿De qué manera se modifica esta escena y cómo te sientes?

10) Camina lentamente hacia tu presente con la mano en el pecho, respirando profundamente de vez en cuando y con la mano de tu guía en el hombro. Detente en los momentos en que habías tenido memoria de esa conducta, respira profundamente, y continúa hasta llegar a tu presente.

11) Al llegar a tu presente, date cuenta de cómo te sientes y voltea hacia el futuro. Desde aquí, ¿cómo lo ves? Camina hacia él con esta sensación placentera. Al llegar, respira profundamente y cierra los ojos.

12) Regresa al presente y, mientras respiras, sal de tu línea de tiempo.

El trabajo posterior a este ejercicio consiste en respirar profundamente y tocarse el pecho en momentos difíciles, pensando que se tienen los RECURSOS necesarios para salir airoso de cualquier situación.

---

iPNL / Sentimientos nocivos
DECIDIR POR UNO MISMO

20 a 30 min
Cada vez que se necesite tomar una decisión
Privado
Nivel intermedio
Acompañante

Objetivo: aprender a decidir por uno mismo, mediante análisis y ANCLAJE. Ejercicio para eliminar la indecisión y la duda.

Tener una buena autoestima implica ser capaz de tomar decisiones con autonomía y responsabilidad. De nada sirve reflexionar, si otros deciden por ti o si haces sistemáticamente lo contrario de lo que te dicen, sin pensar cuál es la mejor opción.

Este ejercicio es muy eficaz para que tomes decisiones por ti mismo y elimines el trabajo y dificultad, incluso el miedo, que eso representa.

Es aconsejable cuando hay indecisión para elegir entre lo que uno cree y lo que alguien le aconseja.

Un acompañante o guía es necesario durante el ejercicio para ir llevando a la persona a la toma de decisiones que necesita, después de aclarar las diferentes opciones que tiene.

Sigue estos pasos:

1) Siéntate y platícale a tu acompañante la situación que te preocupa y las diferentes opciones para resolverla. Comenta lo que has pensado y lo que te han aconsejado otros. El acompañante escucha sin opinar.

2) Para cada opción mencionada piensa: ¿los criterios son tuyos o de alguien más? ¿Cuáles son los criterios más importantes para ti y por qué razón?

3) Ahora piensa en alguna situación en la que hayas tenido que tomar una decisión por ti mismo y ésta haya sido apropiada.

Puede ser una situación sencilla, en la que hayas mostrado determinación y seguridad.

4) Revive esta situación y trasládate a ella. Puedes cerrar los ojos. Mira y escucha lo que sucede ahí. Respira profundamente y date cuenta de lo que sientes en este momento de estar decidiendo lo correcto.

[El guía toca el hombro derecho de la persona en el momento que vea que la sensación es más intensa, anclándola y soltando el hombro.]

5) Ahora el guía, volviendo a tocar el hombro derecho de la persona donde se instaló el ANCLA de decisión, pregunta:

¿Recuerdas las diferentes opciones y los criterios que mencionaste en los incisos 1 y 2? ¿Cuál es la decisión que quieres tomar? ¿Cuál es la más viable para ti y por qué? La elección puede ser la misma que te aconsejaron, la tuya u otra distinta.

[Soltar el anclaje].

6) El guía toca nuevamente el hombro derecho. Imagínate a la persona que te aconsejó esta opción u opciones frente a ti y nota su intención positiva. Ahora vuelve a pensar en el momento en que tomaste por ti solo la decisión con determinación.

Respira profundamente cerrando los ojos.

7) Manteniendo todavía la mano en el hombro, el guía dice:

Voltea al lugar donde te imaginas a la persona que te aconsejó con su intención positiva y dile: "Te agradezco tu consejo, me ha ayudado a clarificar las cosas y a tomar una decisión más fácilmente", en el caso de haber decidido por tu propia opción, o "Estoy de acuerdo contigo, se trata de una buena idea que he considerado, por lo tanto he decidido aplicarla", en caso de que adoptes su consejo. Respira profundamente.

8) Ahora piensa en alguna decisión que vayas a tomar en el futuro.

Cierra los ojos, respira profundamente, tócate el hombro derecho y pregúntate: ¿Soy capaz de tomar la decisión adecuada?

Este ejercicio es muy útil para tomar decisiones en el futuro utilizando el mismo procedimiento de analizar y hacer una programación de certeza para decidir lo que vaya surgiendo.

---

iPNL / Sentimientos nocivos
EL INVITADO PRINCIPAL

15 a 20 min
3 veces por semana hasta que no lo requieras
Privado
Grabación después de la 1a vez
Acompañante la 1a vez
Nivel intermedio

Objetivo: a través de una fantasía guiada, elaborar un programa para elevar la autoestima a base de repetirlo.

Recomendación: hazlo con voz pausada y suave.

En PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA se manejan los estados de trance y las fantasías guiadas para recuperar la autoestima y otros valores o RECURSOS que se creen perdidos. El siguiente ejercicio trata de construir una fantasía superior a la realidad y vivirla plenamente.

Esto es sólo con el objetivo de despertar en la persona la sensación de una autoestima alta.

Se recomienda contar con un acompañante o guía la primera vez, y con una grabación del mismo para llevarlo a cabo posteriormente.

El tono de voz deberá ser suave y pausado para dar tiempo a que la persona vaya INTEGRANDO las imágenes y sensaciones mientras escucha.

1) Siéntate en un lugar cómodo. Cierra los ojos y respira profundamente.

Relaja tus pies… tus manos… tu cara… y todo tu cuerpo.

2) Ahora obsérvate como el invitado de honor en una elegante cena de homenaje. Escucha la música que suena cuando entras en el espacioso comedor. Hay flores por todas partes, y los invitados, que son muchos, vestidos de etiqueta, se levantan y te dedican elogios y aplausos. Imagina que recibes un importante premio por lo que has logrado.

Si fueras actor, sería un Oscar; si fueras escritor o científico, el premio Nobel; si fueras deportista, la medalla de oro.

Además de la importante multitud que te ovaciona, incluye a tu familia y a otras personas de tu pasado, sobre todo a las que en alguna ocasión hayan sido duras o desagradables

contigo.

Obsérvate a ti mismo dirigiéndote al podium del orador y pronunciando un discurso sobre los objetivos que tienes en la vida. Finalmente, imagina que el público se levanta y te dedica una cálida ovación.

Ahora la imagen empieza a desvanecerse cuando los personajes más importantes se acercan a estrechar tu mano y a darte palmaditas en la espalda.

Respira profundamente y métete en esta sensación de satisfacción y gozo por unos instantes.

Poco a poco ve regresando al presente moviendo tu cabeza… tus manos… tus pies… y respirando profundamente abre los ojos trayendo contigo estas sensaciones.

Es recomendable escuchar este ejercicio en una grabación por lo menos tres veces a la semana hasta que ya no se considere necesario.

Así se irá formando una nueva programación que elevará tu autoestima y te hará capaz de lograr cosas con seguridad y certeza.

---

iPNL / Sentimientos nocivos
EL PODER DE LA FISIOLOGÍA

20 min
Siempre que se necesite se puede repetir
Privado y amplio
Una hoja de papel
Nivel intermedio

Objetivo: adquirir seguridad en situaciones atemorizantes, y a través de movimiento y FISIOLOGÍA, para vencer el miedo, la angustia y la inseguridad.

Este ejercicio es muy sencillo y efectivo. Se puede repetir con cualquier situación que vaya apareciendo en la vida cotidiana y que te cause inseguridad. Se utiliza un marcador espacial (puede ser una hoja de papel en el piso) para colocar ahí la situación problemática. Se necesita también un espacio amplio para caminar.

1) Piensa en la situación que te causa miedo o inseguridad, en la que te sientes indefenso. Ve, escucha y siente lo que te provoca. Respira profundamente.

2) Ahora pon un papel en el piso, donde quieras, que indique el lugar donde se encuentra la situación problemática.

Métete en este espacio y siente lo que pasa cuando estás ahí.

Respira profundamente y sal.

3) Piensa en una situación, a lo largo de tu vida, en la que hayas tenido la seguridad de que todo salía bien. Revívela respirando profundamente y goza esta sensación de logro y poder.

4) Empieza a caminar con firmeza por el salón con esta sensación.

Echa los hombros hacia atrás, saca el pecho, mira hacia el frente, respira profundamente y camina con paso firme.

Continúa caminando sin entrar al espacio donde se encuentra el papel.

5) Sigue caminando y conserva esa sensación de poder y seguridad.

Cuando percibas que tu sensación es fuerte, cruza este espacio pisándolo, y respirando profundo, sigue tu camino.

Hazlo varias veces.

6) Cuando sientas que puedes mantener esta sensación, detente en el espacio donde se encuentra la hoja de papel y entra ahí. Procura conservar tu misma FISIOLOGÍA de seguridad y poder. Sal y repite la operación.

7) Por último, camina nuevamente y cruza por este espacio dos veces más. Revisa que la sensación no cambie y que sea de seguridad y poder.

En caso de que persista la inseguridad o el miedo, repite desde el inciso 3 y busca otra situación en la que hayas sentido seguridad o que hayas sido valiente para afrontarla.

iPNL / Sentimientos nocivos
LOS MENTORES

20 a 30 min
Cada vez que sea necesario
Privado
Nivel intermedio
Hojas de papel y lápiz

Objetivo: mantener o recuperar la motivación, cuando se duda de la posibilidad de alcanzar una meta. Funciona principalmente para eliminar inseguridad, duda, desánimo

Material: papeles y lápiz.

Este ejercicio es muy útil cuando piensas que alcanzar tu objetivo es improbable, muy difícil o imposible. La idea principal es que, en determinados momentos de la vida, necesitamos ayuda de alguien que nos apoye, y qué mejor que esta ayuda provenga de nosotros mismos, al utilizar correctamente nuestra mente y nuestros

RECURSOS.

En este ejercicio, los RECURSOS toman la forma de mentores o guías a los que les adjudicamos ciertos valores. Pueden ser personajes célebres, familiares, maestros, amigos con influencia positiva en ti y en la construcción de tus valores. Ellos actuarán como RECURSOS durante el ejercicio.

1) Revive la situación de duda sobre tus capacidades o valores que vives actualmente. ¿Qué es específicamente lo que te sucede?

2) Ahora que ya sabes cuáles son estas dudas sobre ti y qué sientes, ¿todavía crees que vale la pena alcanzar tu meta? ¿Es bueno para ti alcanzarla? ¿Sería un logro? ¿Mejoraría

tu vida? ¿De qué manera? Si tus repuestas son afirmativas, continúa con el ejercicio.

3) En este momento piensa en tres mentores o personas que admires, ya sean personajes célebres, imaginarios, miembros de tu familia, amigos, en fin, alguien a quien admiras y en caso de ser gente que conozcas, a la que sabes que les importas.

4) Marca en el suelo una línea imaginaria que represente tu línea de vida. Coloca tu pasado a la izquierda, el presente frente a ti y el futuro a tu derecha marcando el suelo con papeles.

5) Sobre esta línea de tiempo en el suelo, marca en tu presente el momento de la duda. Métete en ella (ASOCIARSE) y respira profundamente. Siente esa duda actual.

6) Da un paso hacia afuera de tu línea de tiempo. Desde ahí obsérvate a ti mismo (disociarse) dentro de la línea, justo antes de que surja la duda, y coloca a tus tres mentores alrededor de ti. Ubícalos de manera que los puedas ver. Si quieres, pon alguno más.

7) Ahora entra en tu línea de tiempo (ASÓCIATE), justo antes de donde marcaste la duda, y colócate en el lugar de cada uno de tus mentores; uno por uno, como si fueras cada uno de ellos. Al ir pasando por cada mentor, dile a esta persona que está enfrente (tú mismo) un mensaje positivo, algunas palabras de aliento o consejo que, de estar ahí, te dirían.

Respira profundamente. Toma el tiempo necesario para hacerlo.

8) Cuando hayas terminado, sal de tu línea (disóciate). Voltea hacia tus mentores y analiza lo ocurrido. Encuentra el mensaje común que resume lo que te dijeron. Respira profundamente y cierra los ojos por unos instantes.

9) Abre los ojos, vuelve a entrar en tu línea de tiempo (asóciate) y escucha nuevamente a tus mentores que envía juntos el mensaje común. Pon atención a lo que ves, escuchas y sientes. Respira profundamente.

* Aquí el acompañante del ejercicio debe estar muy atento para tocar el hombro de la persona que lo ejecuta, y en el momento en que la sensación sea más fuerte (ANCLAR), mantendrá la mano en el hombro hasta el final del ejercicio.

10) Ahora, junto con la persona que te está ayudando en este ejercicio, y con su mano en tu hombro, avanza hacia el futuro, donde está tu objetivo, respirando profundamente.

11) Al llegar a tu objetivo ya realizado en el futuro, frota tus manos, levántalas y respira profundamente dando las gracias.

Bájalas y pon en palabras cómo te sientes y qué ha cambiado el vivir tu objetivo logrado.

Si las sensaciones de duda o temor vuelven a aparecer, repite desde el paso 9 hasta el 11 tú solo.

---

iPNL / Sentimientos nocivos
RECONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

30 a 45 min
3 veces mínimo
Privado
Grabación después de la 1a vez
Acompañante la 1a vez
Nivel avanzado
Papel y lápiz para apuntar las respuestas

Objetivo: darse cuenta de quién se es y valorar las conductas diarias para aumentar la autoestima.

Recomendación: dar un margen de cinco días para repetir el ejercicio.

Este ejercicio es un cuestionamiento y una introspección para descubrir quién eres realmente. Esto se logra mediante preguntas que te llevan a darte cuenta de los atributos y cualidades que ya tienes, pero no te habías dado cuenta.

Para elaborar este ejercicio es necesario, de preferencia, contar con un acompañante que vaya haciendo las preguntas y guiando el ejercicio.

Se debe dar tiempo a la persona para que vaya entrando en una introspección y pueda contestar de la mejor manera.

1) Piensa en ti mismo como la persona con la que te levantas, la persona con la que interactúas cada día de tu vida, como si pasaras una película (disociado).

2) Pensando en ti de esta manera, contesta las siguientes preguntas (el guía irá apuntando las respuestas sin comentar nada):

a) Describe a la persona con la que te levantas cada día. ¿Qué tipo de persona eres? ¿Qué tipo de evidencia utilizas

para saber el tipo de persona que eres?

b) ¿Qué tipo de persona no eres? ¿Cómo sabes que no eres ese tipo de persona?

c) ¿Qué cosas no eres y te sientes contento de no serlo? ¿Cómo sabes que no eres así?

d) ¿Qué te gustaría ser? ¿Cómo sabrías que lo has logrado? ¿Qué te proporcionaría ser así? ¿Qué les darías a los otros? Respira profundamente y cierra los ojos por unos instantes.

3) Ahora identifica algo que hayas hecho bien en algún momento y de lo que te sientas satisfecho. ¿Qué es lo que encuentras más agradable de lo que hiciste? ¿De qué manera lo hiciste? Respira profundamente y cierra los ojos por un instante.

a) Identifica qué atributos o cualidades tuyas se manifiestan a través de este ejemplo.

b) Observa una película de ti mismo (disociado) comportándote de manera que demuestre este atributo o cualidad y date cuenta de lo que piensas de ti mismo al ver que posees este atributo. Puedes cerrar los ojos.

4) En este momento identifica cuatro conductas que realices diariamente y que sean una demostración de atributos o cualidades tuyas positivas.

a) ¿Qué atributo o cualidad se manifiesta a través de cada una de las conductas?

b) Al ir nombrando cada uno de estos atributos o cualidades, cierra los ojos, respira profundamente y tócate el pecho.

c) Sigue con los ojos cerrados y las manos en tu pecho e imagina cómo esas conductas te conducen a un futuro deseable y son el medio por el cual te puedes tratar bien y querer a ti mismo a través del tiempo.

d) Revisa estas conductas significativas en tu vida diaria.

Abre los ojos y baja las manos.

5) Ahora piensa en cuatro situaciones ficticias en las que te puedas encontrar a ti mismo siendo exitoso en el ámbito social, familiar y profesional y ante un público desconocido. Al hacerlo, respira profundamente, tócate el pecho y date cuenta de que estos atributos o cualidades son tuyos y los puedes ejercer cada vez que los necesites.

Es aconsejable que este ejercicio se lleve a cabo dos veces más, con unos cinco días de margen, dando diferentes respuestas a partir del inciso 3, con el fin de ampliar la visión de atributos y cualidades que la persona tiene.

---

iPNL / Sentimientos nocivos
SER OTRA VEZ UN BEBÉ

20 min
Escuchar la grabación 3 veces por semana
Privado
Nivel avanzado
Grabación después de la 1a vez
Acompañante la 1a vez
Favorito

Objetivo: darse cuenta del valor e importancia que tiene cualquier ser humano, funciona para mejorar la autoestima.

Ésta es la técnica de soñar despierto, la cual te permite volver a sentirte valioso, importante y con una vida por delante.

Este ejercicio se realiza con ayuda de un acompañante o guía la primera vez, y en un estado de trance ligero, por lo que el guía leerá pausadamente, en un tono de voz monótono y suave.

Posteriormente se grabará para mandar el mensaje varias veces y así elevar la autoestima. Da muy buenos resultados cuando se lleva a cabo correctamente.

1) Siéntate cómodamente. Relájate cerrando los ojos y ve soltando tus pies… tus brazos… tu cuello… mientras respiras profundamente.

2) Ahora recuerda una situación en la que hayas tenido un bebé en tus brazos, alguno que hayas cargado en alguna ocasión (si es tu hijo, mejor). Obsérvalo detenidamente… Piensa que ese bebé todavía no ha conseguido nada en su vida, sin embargo pregúntate: ¿este bebé tiene algún valor? ¿Es importante? ¿Qué significa para ti este bebé? Toma tu tiempo y fíjate en tus sentimientos acerca de este bebé en tus brazos.

3) Conserva esta sensación y ahora, con tu imaginación, sostén a otro bebé. Este bebé eres tú mismo. Respira profundamente y date cuenta de que ahora eres un adulto, pero que puedes ser un magnífico padre o madre para este bebé que eres tú mismo. Respirando, dile que vale mucho y que es muy importante para ti, que lo amas y que vas a cuidar de él.

4) Ahora, respirando profundamente y con ayuda de tu imaginación (asóciate), conviértete en este bebé que descansa en los brazos de su padre (o madre) que le ama, que está seguro de su importancia y de su valor como ser humano, y que está destinado seguramente a grandes cosas. Siente los brazos cálidos de este padre (o madre) al mismo tiempo que sientes la importancia y el valor que te transmiten. Respirando profundamente INTEGRA en ti estas sensaciones. Date un tiempo para lograrlo y disfrutarlo.

5) Ahora siente cómo vas creciendo, conservando siempre en tu interior estas sensaciones de ser importante y tener un valor.

Puedes tener la impresión de que estás creciendo rápidamente, pero tu INCONSCIENTE hará los arreglos necesarios para revisar estos acontecimientos en tu vida, y que serán diferentes a partir de hoy, ya que permaneces con la sensación de ser importante y de tener un valor personal. Tómate el tiempo necesario para llegar a la etapa de tu vida en la que te encuentras hoy, y cuando lo hayas logrado, asiente con la cabeza manteniendo los ojos cerrados.

6) [Cuando hagas la señal] Continúa tu camino hacia el futuro y date cuenta de cómo esta sensación de ser importante y tener un valor personal te ayuda positivamente en la vida al darte la seguridad de lograr lo que te propongas, pues eres un ser importante y valioso.

7) Empieza a regresar al presente. Respira profundamente, mueve tu cabeza… tus manos… tus pies… y abre los ojos cuando quieras.

El ejercicio se puede grabar y escucharlo continuamente para reforzar el alza de la autoestima.

---

iPNL / Solución a los problemas

Todos conocemos los problemas y sabemos que son parte de la vida. También sabemos que es característica suya que sean desagradables y poco fáciles de resolver, pero también es verdad que sin ellos la vida sería plana y el éxito o los logros no tendrían sentido.

Los problemas dan a la vida dinamismo y a veces, incluso sentido.

Los problemas son los retos que la vida nos ofrece para acrecentar nuestras capacidades y manejar nuestro libre albedrío, una oportunidad de crecimiento y aprendizaje que debemos aprovechar.

Edgar de Bono dice: "Un problema es simplemente la diferencia entre lo que uno tiene y lo que uno quiere". Plantear y resolver problemas es la base de la evolución en el pensamiento y del progreso.

Puedes pensar la vida como una carrera de obstáculos interminable, donde quien los sortea mejor, es el que llega más lejos al utilizar sus RECURSOS o al generarlos. Quien tiene pensamientos de triunfo y de capacidad, el que cree que los puede brincar y avanzar cada vez más, es un ser humano más pleno en su vida y además intuye que, cuando no pueda sortear o cambiar algo, sabrá retirarse con tranquilidad.

La vida se muestra como una fuente inagotable de problemas, sin embargo, se revela dotada de RECURSOS ilimitados para resolverlos.

Uno de los fundamentos de la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA sostiene que "todos tenemos los RECURSOS necesarios a cada momento", y es con estas técnicas como lo puedes lograr.

---

iPNL / Solución a los problemas
BRINCANDO LOS OBSTÁCULOS

20 a 30 min
Privado
Acompañante recomendado
Tres hojas de papel y un lápiz
Favorito
Nivel intermedio

Objetivo: brincar los obstáculos y generar RECURSOS.

Al repasar tu propia historia, es posible que te hagas CONSCIENTE de tus logros y capacidades para brincar obstáculos, esto resulta útil para ayudarte a sortear los problemas actuales y futuros y así alcanzar tus metas.

El siguiente ejercicio sirve cuando te encuentres agobiado por afrontar algún problema actual o futuro. Lo puedes realizar solo, pero es más conveniente hacerlo con alguien que te vaya guiando para que así te enfoques más en la técnica y no te distraigas.

Este ejercicio te lleva alrededor de veinte o treinta minutos, y para realizarlo se requiere de un espacio donde se pueda caminar sobre tres hojas de papel colocadas en el piso, que marcarán pasado, presente y futuro. Se requiere de privacidad.

1) Pon en el suelo un papel frente a ti que marque tu presente, uno a la izquierda para el pasado, y otro a la derecha donde sitúes tu futuro. Ésta será tu línea de tiempo.

2) Identifica tu problema actual y tus sentimientos hacia él, mientras respiras profundamente.

3) Entra a tu línea de tiempo y colócate sobre el papel que dice "presente". En el aquí y el ahora, date cuenta nuevamente de tu problema y de tus sentimientos acerca de él, respirando

profundamente.

4) Voltea a la izquierda y observa en tu pasado los obstáculos que has podido sortear a lo largo de tu vida en diferentes situaciones.

5) Ahora empieza a caminar hacia el pasado en silencio y detente cuando sientas que estás pasando por un obstáculo que pudiste brincar. En el momento en que sientas el recurso (fuerza, inteligencia, seguridad, tolerancia, valor, paciencia, decisión, o el que haya sido) que te ayudó a brincarlo, mételo en una bolsa imaginaria que llevas colgada en el brazo y respira profundamente al hacerlo.

6) Sigue caminando hasta que consideres que es suficiente con lo que llevas en esa bolsa de RECURSOS.

7) Da media vuelta y regresa lentamente a tu tiempo, caminando hacia el presente, y deteniéndote cuando quieras recuperar un momento, si es el caso.

8) Al llegar al presente, piensa que todas las situaciones que has vivido son las que te han conformado. Ahora voltea hacia el futuro y observa cómo sería tu problema ya resuelto y ponlo donde se sitúa el papel que dice "futuro". Descríbelo y date cuenta de tus sentimientos al verlo resuelto. Respira profundamente.

9) Viendo la línea hacia el futuro, visualiza los obstáculos que podrían estar presentes en tu caminar hacia donde se encuentra el problema ya resuelto.

10) Ahora, CONSCIENTE de los RECURSOS que llevas en tu bolsa imaginaria, y respirando profundamente, camina lentamente y brinca los posibles obstáculos que aparezcan, ya que tus RECURSOS están contigo.

11) Al llegar a tu problema resuelto, frota tus manos para que generen calor, levanta los brazos hacia el cielo y date cuenta de lo que se siente resolver tu problema, y respira profundamente.

Mantente en este estado de logro por unos instantes, viviendo y gozando este momento. Baja los brazos.

12) Ahora voltéate y camina hacia tu presente con esta sensación de haber solucionado tu problema.

13) Al llegar al presente, voltea hacia el futuro y ve de qué manera cambió el modo de ver tu problema y qué sentimientos te provoca saber que tienes los RECURSOS necesarios para solucionarlo. Toca la parte del cuerpo donde los sientas.

14) Ahora, sal de tu línea de tiempo respirando profundamente.

El trabajo posterior a este ejercicio consiste en sentir tu bolsa llena de RECURSOS y visualizar tu problema resuelto cada vez que te acuerdes, para ir formando tu nueva programación de solución a este problema, o a cualquier otro que pudiera surgir.

---

iPNL / Solución a los problemas
EL PROBLEMA ACTUAL Y LA SOLUCIÓN

30 a 45 min
Leer 3 o 4 veces por semana lo escrito durante el ejercicio
Privado
Nivel avanzado
Papel y lápiz

Objetivo: darse cuenta de lo que se quiere en lugar del problema. En este ejercicio pasas de un estado problemático, llamado "ESTADO ACTUAL", a uno de solución, llamado "ESTADO DESEADO", generando los RECURSOS necesarios para lograrlo.

Aquí hay que darle más importancia a la solución y minimizar, en contraste, el problema. Analizas los dos estados para darte cuenta de los RECURSOS que necesitas para solucionarlo y manejas respiración profunda para INTEGRAR las vivencias que vayas teniendo.

Se requiere papel y lápiz, se puede realizar a solas y en un lugar donde no haya interrupciones. El tiempo aproximado, dependiendo de la persona, es de treinta a cuarenta y cinco minutos.

1) En un papel escribe y completa con pocas palabras la frase:

"Me siento mal con este estado actual de:".

____.

2) Ahora busca tres o cuatro descripciones de tu problema y escríbelas.

3) Pregúntate en voz alta varias veces para que te escuches:

"¿Qué es lo que realmente quiero en lugar de esta situación problemática?" Enúncialo en forma positiva, respirando profundamente.

Ejemplo: "Quiero estar en paz con mi esposa", en lugar de "Ya no quiero pelear con mi esposa". Habla de lo que realmente quieres y no de lo que no quieres.

4) Cierra los ojos, haz una imagen mental de tu estado problemático actual y enmárcala como si fuera una foto. Analízala por unos instantes, y respira profundamente.

5) Hacia la derecha de esta foto, haz una imagen de lo que quieres como estado deseado e igualmente enmárcala como si fuera una foto. Analízala por unos instantes, mientras respiras profundamente. Obsérvalas y date cuenta de las diferencias y las posibilidades entre las dos.

6) Haz pequeña la foto del problema y colócala en el universo para que veas que no es tan grande en ese contexto y mientras lo haces, di frases como: "No es tan grande como pensé", "tengo la capacidad de resolverlo", "puedo lograrlo y lo voy a hacer", respirando profundamente.

7) Ahora visualiza los mejores resultados para tu problema.

Deja que tu mente fantasee por unos instantes y de esta manera, los RECURSOS que necesitas para resolverlo aparecerán (paciencia, decisión, tolerancia, valor, seguridad, organización, disciplina, amor, perdón, comprensión, etcétera).

8) Trae a la mente las dos fotos que describen tu estado actual y tu estado deseado. Construye un puente entre las dos y coloca en él los RECURSOS que necesitas para pasar de un lado al otro, es decir, del espacio del problema al de la solución.

9) Luego de haber puesto las dos fotos unidas por el puente, desenmarca la del estado deseado y dale movimiento. Haz una película con ella. Respira y contesta la siguiente pregunta: ¿qué sientes al verla así?, ¿cuál sería tu primer paso para lograr esto?, ¿cuándo, dónde y cómo lo vas a dar?

10) Abre los ojos y regresa al papel para contestar las preguntas anteriores.

11) Hazte una última pregunta y contéstala en el papel: ¿para qué me sirve resolver este problema, y cuáles son los beneficios que obtengo yo y los que me rodean al hacerlo?

Visualízalo y respira profundamente.

12) En tu papel concluye la siguiente frase:

"Pasar al estado de solución me hace sentir".

____.

Vuelve a respirar profundamente.

Como trabajo posterior al ejercicio, lee cada vez que se pueda, por lo menos tres o cuatro veces a la semana, lo escrito en el papel punto por punto, respirando después de leer cada uno, cerrando los ojos y visualizando el estado deseado en movimiento. Así se formará una programación para solucionar este problema.

---

iPNL / Solución a los problemas
EL PROBLEMA EN DIFERENTE ESCENARIO

20 min o más
Repite los incisos 10 y 11 diario antes de dormir
Privado
Grabación o acompañante
Acompañante o grabación
Hoja de papel y lápiz
Nivel avanzado

Objetivo: generar alternativas de solución a los problemas.

En este ejercicio visualizarás el problema en un contexto diferente del que tiene, para que así no tenga poder sobre ti y lo analices y resuelvas con mayor facilidad. Puedes utilizar este ejercicio para cualquier tipo de problema que se presente en cualquier campo. Te lleva veinte minutos o más, dependiendo de la profundidad con que trabajes. Se requiere un acompañante que lea, o puedes grabar el proceso lentamente para dar tiempo a que lo trabajes bien.

1) Piensa en tu problema respirando profundamente.

2) Cierra los ojos y recuerda uno de los más bellos paisajes que hayas disfrutado en tu vida.

3) Obsérvalo con lujo de detalles, respirando profundamente.

4) Coloca en ese bello paisaje a las personas que más amas y a los que más te aman. Obsérvalos con detenimiento y experimenta un sentimiento positivo al verlos sonreír.

5) Escucha los sonidos que hay en este bello lugar.

6) Percibe los sentimientos que surgen al respirar profundamente.

7) Ahora, sin dejar que tus sentimientos cambien, coloca tu problema en este escenario, a un lado, haciendo presente a la persona, relación, circunstancia o lo que lo esté provocando.

8) Trata de mantener vivos los sentimientos positivos ante este bello paisaje. Si empiezas a perderlos, saca la imagen del problema y concéntrate nuevamente en el paisaje y en tus seres amados.

9) Al recuperar estos sentimientos positivos, o si los mantuviste, vuelve a visualizar tu problema en otro rincón del paisaje, un poco más abajo, sin obstruir el panorama.

10) En este estado positivo, consciente de todo lo bello que hay alrededor de este paisaje y de todo lo bueno con lo que cuentas, busca alternativas de solución a tu problema y ponlas en un espacio cercano a éste, con una palabra clave para cada una. Estúdialas con detenimiento, sin perder el bello paisaje donde las colocaste. Respira profundamente. Este paso puede llevarse algunos minutos.

11) Cuando las tengas, respira profundamente una vez más, y con la certeza de que sí hay solución para tu problema, abre los ojos y prepárate a entrar en acción lo más pronto posible con el fin de iniciar el proceso de solución efectiva. Anota las alternativas con sus palabras clave en un papel.

Si te empiezas a agobiar ante este problema nuevamente, cierra los ojos en ese momento y construye el paisaje con todo lo bello alrededor, coloca tu problema y ve haciéndolo cada vez más pequeño y destacando las palabras clave que pusiste como alternativas de solución a tu problema. Respira dos veces profundamente y abre los ojos.

Trabaja los incisos 10 y 11 del ejercicio por las noches, justo antes de dormir, y pide a tu INCONSCIENTE que te ayude, mientras duermes y descansas, a escoger la mejor alternativa y a entrar en acción con la certeza de que todo se resolverá, pues lo estás trabajando CONSCIENTEMENTE (de día) e inconscientemente (al dormir).

---

iPNL / Solución a los problemas PROBLEMA CON UN SER QUERIDO

20 a 30 min
Repite los incisos 7 y 8 hasta que se instale el nuevo programa
Privado
Grabación o acompañante
Acompañante o grabación
Nivel intermedio

Objetivo: romper círculos viciosos.

Recomendación: trabajar los puntos 7 y 8 del ejercicio hasta que se rompa el círculo vicioso con una nueva programación instalada.

En este ejercicio se trata de ver, oír y sentir las conductas repetitivas que tengas con tus seres queridos y que no te permiten una sana convivencia con ellos, pues la relación se encuentra viciada.

Muchas veces las personas con las que convives son con las que más problemas tienes. Esto se debe a la confianza y cercanía que tienes para expresarte. A partir de esto, surgen círculos viciosos de conductas nocivas en la relación. De esta manera se arman guerras familiares con los que más quieres.

Este ejercicio es para que aprendas cómo resolver un problema de relación con tus más allegados, ya sea tu cónyuge, tu hijo, padre, madre, amigo, hermano, o cualquier otro ser querido. El ejercicio requiere de unos veinte minutos más o menos.

1) Busca un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa, para que te relajes respirando profundamente dos o tres veces, mientras mantienes los ojos cerrados.

2) Ahora piensa en una situación difícil o conflictiva con tu ser querido, ya sea una conducta frecuente del otro que no has sabido manejar y te hace reaccionar, o que estés preocupado por algo respecto al otro.

3) Proyecta mentalmente la última vez que ocurrió y date cuenta de que estás ahí, en ese lugar (ASOCIADO), de qué ves, qué escuchas y qué sientes al revivir ese momento y verlo desde tus propios ojos, observando al otro. Pregúntate, si realmente esta persona es muy querida para ti, ¿para qué sirve esta situación o conducta conflictiva que se da entre los

dos?

4) Ahora, respirando profundamente, antes de proyectar en tu mente la película otra vez, examina a tu ser querido desde donde estás (1ª posición), observa su postura, sus movimientos, su gesto y escucha su voz, el tono y el volumen que usa; ahora, con tu respiración, conviértete en tu ser querido (2ª posición) desde su papel de hijo, esposo, padre o hermano y muévete igual que él, viendo desde sus ojos, escuchando desde sus oídos y sintiendo lo que siente ante ti en esa situación específica. Vuelve a pasar la película del suceso desde el principio y fíjate en lo que aprendes desde esta posición. Piensa que si realmente lo quieres, de qué te sirve que te perciba de esta manera. Este proceso puede llevar unos minutos. Toma todo el tiempo que necesites para lograrlo.

5) Ya que lograste vivir esta situación desde el punto de vista de tu ser querido, imagínate que pasas a un lugar neutro de observador (3ª posición). Proyecta nuevamente esta película mental y obsérvate a ti y a tu familiar interactuando. ¿Qué observas desde este lugar neutro en la dinámica que ocurre? ¿Qué aprendes como observador? ¿Qué nueva información surge?

6) Piensa en los RECURSOS (paciencia, comprensión, tolerancia, flexibilidad) que necesitas para que esta situación problemática deje de serlo y expreses todo el amor que sientes por él o por ella.

7) Cierra los ojos y recuerda alguna situación que hayas vivido con él o ella, llena de amor, alegría o paz y donde los RECURSOS estuvieran presentes. Ve, escucha y siente este momento específico.

8) Pensando en los RECURSOS anteriores, respira profundamente y siéntelos en tu cuerpo, tocando la parte donde se localizan (anclaje).

9) Ahora regresa mentalmente a tu espacio inicial (1ª posición), siente este cúmulo de RECURSOS y observa nuevamente a tu ser querido enfrente de ti. ¿Cómo lo ves y qué sientes ahora? ¿Se modifica la escena cuando eres CONSCIENTE de tus RECURSOS? ¿Puedes expresarle el amor que sientes por él o por ella?

El trabajo posterior al ejercicio consiste en tocar la parte del cuerpo donde se encuentran los RECURSOS invocados (inciso 7 y 8 del ejercicio) cada vez que pienses en tu ser querido y cuando lo necesites, en situaciones similares donde suela haber conflicto con él o ella, hasta que la mente entienda que hay otra manera de reaccionar ante esta persona y ante estas situaciones.

---

iPNL / Solución a los problemas
PROBLEMA PERSONAL CON ALGUIEN

20 a 30 min
Repite los incisos 6 y 7 cada vez que sea necesario
Privado
Nivel intermedio

Objetivo: resolver un conflicto con alguien.

Este ejercicio es útil cuando el problema es con otra persona acerca de un hecho concreto que haya surgido entre ambos, ya sean situaciones conflictivas que se hayan vivido o se siguen viviendo, sea en la familia, en el trabajo o con alguna otra persona. Puede ser un hecho aislado o una conducta repetitiva con la que se haya formado un círculo vicioso que hay que romper.

Lleva a cabo cada paso y cuestionamiento sin prisas y date el tiempo necesario para vivirlo plenamente. Este ejercicio puede tomar alrededor de veinte o treinta minutos. Lo puedes hacer solo.

1) Ponte de pie y llama a este espacio "el tuyo", tu espacio (1ª posición), e imagina a la persona con la que tienes el problema en un espacio enfrente de ti (2ª posición) en la última situación en que vivieron el problema.

2) Desde aquí, desde tu espacio, ¿qué ves y cómo ves a esa persona que está frente a ti en esta situación específica? ¿Qué pasa y qué escuchas? ¿Qué sientes ante esta situación de conflicto? Respira y déjate sentir. Identifica el sentimiento que surge tocando la parte de tu cuerpo donde sea más intenso.

3) Ahora párate donde has imaginado a la otra persona (2ª posición), de este modo quedarás enfrente de donde te encontrabas. Métete en los zapatos de esta persona, respira profundamente y mirate enfrente. ¿Qué ve esta persona desde aquí y cómo te ve? ¿Qué escucha y cómo te escucha? ¿Cuáles pueden ser sus sentimientos ante esta situación y ante ti? Date cuenta y respira profundamente.

4) Sal de ahí y ahora sitúate en un espacio neutro (3ª posición), como espectador de la situación.

5) Habiendo vivido las dos partes del conflicto y analizando la situación, ¿qué RECURSOS fueron los que deberías haber utilizado para no caer en esta situación problemática? Tal vez más paciencia, tolerancia, tranquilidad, flexibilidad, decisión, seguridad o valentía. Piensa qué recurso habría arreglado todo en su momento.

6) Ya detectado el recurso o RECURSOS adecuados en esta situación, respira profundamente cerrando los ojos, y siente todos estos RECURSOS dentro de ti. Fíjate en qué parte del cuerpo se alojan principalmente y toca esta parte con las dos manos (anclaje). Respira nuevamente y ve a tu primer espacio (1ª posición) sin cambiar las manos de lugar.

7) Desde aquí mira y escucha lo que pasa en esta misma situación, con esta misma persona, y siente cómo se modifica al estar tú lleno de RECURSOS.

8) Sal del espacio y date cuenta de que la próxima vez que surja una situación parecida con esa persona, o con cualquier otra, con sólo tocar esta parte de tu cuerpo y respirar profundamente, tendrás los RECURSOS necesarios para afrontarla correctamente.

Es conveniente que cada vez que vayas a encontrarte con esta persona, o pienses en ella, toques esa parte de tu cuerpo donde se encuentran tus RECURSOS y respires profundamente, así tu percepción acerca de ella irá cambiando, ya que estarás instalando una nueva programación.

¡PNL / ¡GLOSARIO DE TERMINOLOGIA PNL

Anclaje: El proceso de asociar una respuesta interior con algún hecho externo (al igual que el condicionamiento clásico) a fin de que dicha respuesta pueda luego ser evocada de un modo rápido y muchas veces inadvertido.

Aptitud: Dominio sobre un cierto tipo de conducta. Saber cómo se hace algo. Las aptitudes proceden del desarrollo de un mapa mental que nos permite seleccionar y organizar grupos de

comportamientos individuales. En PNL esos mapas mentales toman forma de estrategias cognitivas y metaprogramas.

Auditivo: Relativo al sentido del oído.

Beneficio Secundario: Cuando una conducta aparentemente negativa o problemática tiene, en cierto nivel, alguna función positiva. Por ejemplo, fumar puede ayudar a que la persona se relaje, o le puede servir de ayuda para crearse una cierta imagen de sí mismo.

Búsqueda Transderivacional: Proceso de búsqueda entre nuestros recuerdos almacenados y entre las representaciones mentales, a fin de hallar la experiencia de referencia de la cual se deriva una conducta o una reacción actual.

Calibración: Proceso por el que aprendemos a leer el inconsciente de otra persona y sus respuestas no-verbales mediante una interacción comparando las claves de comportamiento observables con la respuesta interna concreta.

Cinestésico: Relativo a las sensaciones corporales. En la. PNL el término cinestésico se utiliza para designar todo tipo de sensaciones, incluyendo las táctiles, las viscerales y las emocionales.

Citas: Patrón en el que el mensaje que deseamos entregar puede ser encerrado entre comillas, como si procediera de otra persona.

Claves o Pistas de Acceso:

Comportamientos sutiles que desencadenan e indican qué sistema de representación está utilizando la persona. Entre las claves de acceso típicas están los movimientos oculares, el tono de la voz, el ritmo, la postura corporal, los gestos y el ritmo respiratorio.

Comportamiento o Conducta: Acciones y reacciones físicas concretas a través de las cuales interactuamos con las personas y el entorno que nos rodea.

Congruencia: Cuando todas las creencias internas de la persona, sus estrategias y su conducta están totalmente de acuerdo y orientadas hacia la consecución del objetivo deseado.

Contexto: El marco que rodea a un suceso particular. Este marco con frecuencia determinará cómo es interpretado un suceso o una experiencia concreta.

Creencias: Generalizaciones firmemente mantenidas sobre
(1) causa
(2) significado
(3) límites de
    (a) el mundo que nos rodea
    (b) nuestra propia conducta
    (c) nuestras aptitudes
    (d) nuestra identidad.

Las creencias funcionan a un nivel diferente que la realidad concreta y sirven para guiar e interpretar nuestras percepciones de la realidad, generalmente conectándolas con nuestros criterios o sistemas de valores. Las creencias son difíciles de cambiar utilizando las normas típicas del pensamiento lógico y racional.

Criterios: Los valores o estándares que una persona utiliza para tomar decisiones y hacer juicios.

Cuádruple: Método taquigráfico para anotar la estructura de una experiencia particular. Según este concepto toda experiencia está formada por una combinación de los cuatro tipos primarios de representación (AVOC) A = auditivo, V = visual, C = cinestésico y O = olfativo/gustativo.

Enlace calibrado: Patrón inconsciente de comunicación en el que las claves y pistas conductuales de una persona desencadenan respuestas concretas de la otra.

Entorno: El contexto externo en el cual tiene lugar nuestra conducta. Nuestro entorno es lo que percibimos "fuera" de nosotros. No forma parte de nuestro comportamiento, pero sí reaccionamos ante él.

Estado: Total de las situaciones y condiciones mentales y físicas desde las cuales una persona actúa.

Estrategia: Una serie de pasos explícitos, mentales y conductuales utilizados para lograr un resultado específico. En PNL el aspecto más importante de una estrategia son los sistemas de representación utilizados para dar los pasos necesarios.

Estructura Profunda: Los mapas sensoriales (conscientes e inconscientes) que la gente utiliza para organizar y guiar su conducta.

Estructura Superficial: Palabras o lenguaje utilizado para describir las representaciones sensoriales almacenadas en el cerebro.

Flexibilidad Conductual: Capacidad de variar el propio comportamiento a fin de lograr o aseguramos que otra persona responderá de cierto modo.

Gustativo: Relativo al sentido del gusto.

Identidad: Nuestro sentido de quién somos. Ese sentido de identidad organiza nuestras creencias, nuestras aptitudes y nuestra conducta integrándolas en un sólo sistema.

Instalación: Proceso de facilitar la adquisición de una nueva estrategia o de una nueva conducta. Una nueva estrategia se podrá instalar mediante una combinación de anclajes, claves de acceso, metáforas y marcaje del paso futuro.

Marcar el paso: Método utilizado por los comunicadores para establecer rápidamente contacto con otra persona ajustando ciertos aspectos de su conducta a los de ella. Se trata de reflejar ciertos comportamientos.

Marcar el paso futuro: Proceso de ensayar mentalmente una situación futura para aseguramos que el comportamiento deseado ocurrirá de un modo espontáneo y natural.

Meta Modelo: Modelo desarrollado por John Grinder y Richard Bandler que identifica categorías de patrones de lenguaje que pueden ser problemáticos o ambiguos.

Meta Programa: Un nivel de programación mental que determina cómo clasificamos, orientamos y troceamos nuestras experiencias. Nuestros meta programas son más abstractos que nuestras estrategias concretas de pensamiento y definen nuestro enfoque general sobre un tema particular más que los detalles de nuestro proceso de pensamiento.

Metáfora: Proceso de pensamiento sobre una situación o un fenómeno como si fuera otra cosa distinta, por ejemplo, cuentos, parábolas y analogías.

Modelado: Proceso de observación y análisis de las conductas exitosas de otra persona.

Niveles Lógicos: Una jerarquía interna en la cual cada nivel es más abarcante y tiene un impacto psicológico mayor. Por orden de importancia (de arriba a abajo) algunos de estos niveles son:
(1) identidad
(2) creencias
(3) aptitudes

(4) conducta
(5) entorno.

Olfativo: Relativo al sentido del olfato.

Partes: Modo metafórico de referimos a programas y estrategias de conducta independientes. Los programas o "partes" suelen desarrollar una personalidad que se convierte en uno de sus rasgos de identidad.

Posición: Una particular perspectiva o punto de vista. En PNL hay tres posiciones básicas que podemos adoptar para percibir una experiencia particular. La primera supone experimentar algo a través de nuestros propios ojos, estando asociados en el punto de vista de la primera persona. La segunda posición supone experimentar algo como si estuviéramos metidos dentro de otra persona. La tercera posición supone retirarse y percibir las relaciones existentes entre nosotros y los demás, desde una perspectiva disociada.

Predicados: Palabras (verbos, adverbios y adjetivos) que la persona selecciona para describir un sujeto. En PNL se utilizan los predicados para identificar qué sistema de representación está utilizando la persona para procesar la información.

Programación Neurolingüística (PNL): Es un modelo conductual y una serie de habilidades y técnicas explícitas fundado por John Grinder y Richard Bandler en 1975. Se ha definido como el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva. La PNL estudia los patrones o "programación" creados por la interacción que tiene lugar entre el cerebro (neuro), el lenguaje (lingüística), y el cuerpo y que generan tanto las conductas efectivas como las inefectivas. Las habilidades y las técnicas se han derivado de la observación de los patrones de excelencia en expertos de diversos campos de la comunicación profesional, entre ellos la psicoterapia, los negocios, la hipnosis, el derecho y la enseñanza.

Reencuadre (Reframing): Proceso de PNL en el que una conducta problemática es separada de la intención positiva del programa interno o "parte" que es responsable de dicha conducta. Entonces se establecen nuevas opciones de conducta haciendo que la parte responsable del antiguo comportamiento o conducta se responsabilice de asimilar otras conductas que satisfarán la misma intención positiva pero sin generar subproductos problemáticos.

Resultados: Metas o estados deseados que una persona u organización aspira lograr.

Sinestesia: El proceso de extrapolación entre los sistemas de representación, caracterizado por fenómenos como los circuitos de ver-sentir, en los que la persona deriva sentimientos de lo que ve y los circuitos de oír-sentir en los que los sentimientos son desencadenados por lo que oye. Es posible unir dos modalidades sensoriales cualesquiera.

Sistema de Representación Primario: Cuando un individuo para procesar y organizar su propia experiencia utiliza sistemáticamente un sentido con preferencia sobre los demás. El sistema de representación primario deter-minará muchos de los rasgos de la personalidad, al igual que de las aptitudes de aprendizaje.

Sistemas de Representación: Los cinco sentidos: vista, oído, tacto (sensación), olfato y gusto.

Situación Bien-Formada: Una serie de condiciones que algo debe satisfacer para producir un resultado efectivo y ecológico. En PNL una meta particular está bien formada si puede ser:
(1) expresada en términos positivos
(2) definida y evaluada de acuerdo a evidencias sensoriales
(3) iniciada y mantenida por la persona que desea la meta
(4) que conserve los subproductos positivos del estado actual
(5) contextualizada de modo que se ajuste a la ecología exterior.

Sub-Modalidades: Cualidades sensoriales especiales percibidas por cada uno de los sentidos. Por ejemplo, entre las submodalidades visuales están el color, la forma, el movimiento, el brillo, la profundidad, etc. Entre las submodalidades auditivas está el volumen, el ritmo, el tono, etc., y entre las cinestésicas la presión, la temperatura, la textura, la ubicación, etc.

Traducir: Procesar las palabras pasando de un tipo de sis tema de representación a otro.

Troceado: Organizar o dividir una experiencia en trozos más o menos grandes. El troceado hacia arriba supone moverse a un nivel de información más abstracto. El troceado hacia abajo significa moverse hacia un nivel de informa-ción más específico y concreto. El troceado lateral halla otros ejemplos en el mismo nivel de información.

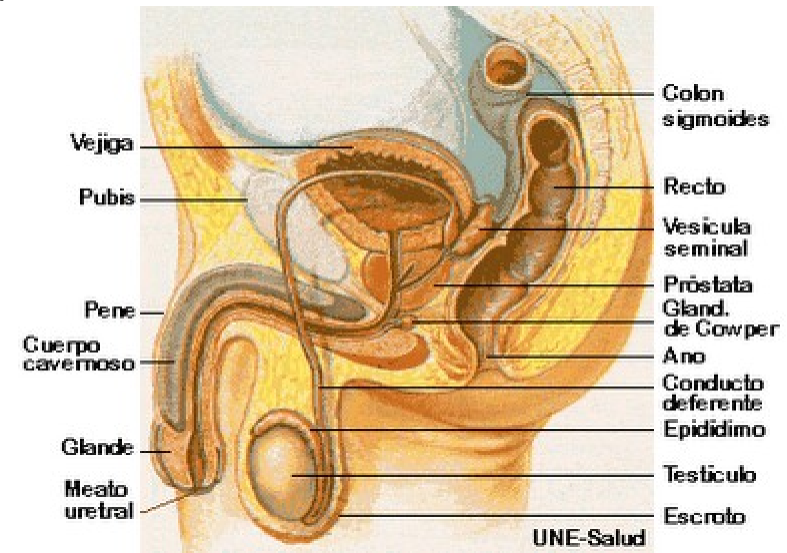
Utilización: Técnica en la cual se marca el paso a una secuencia de estrategias concretas o a un patrón de conducta a fin de influir en la reacción de la otra persona.

Visual: Relativo al sentido de la vista.

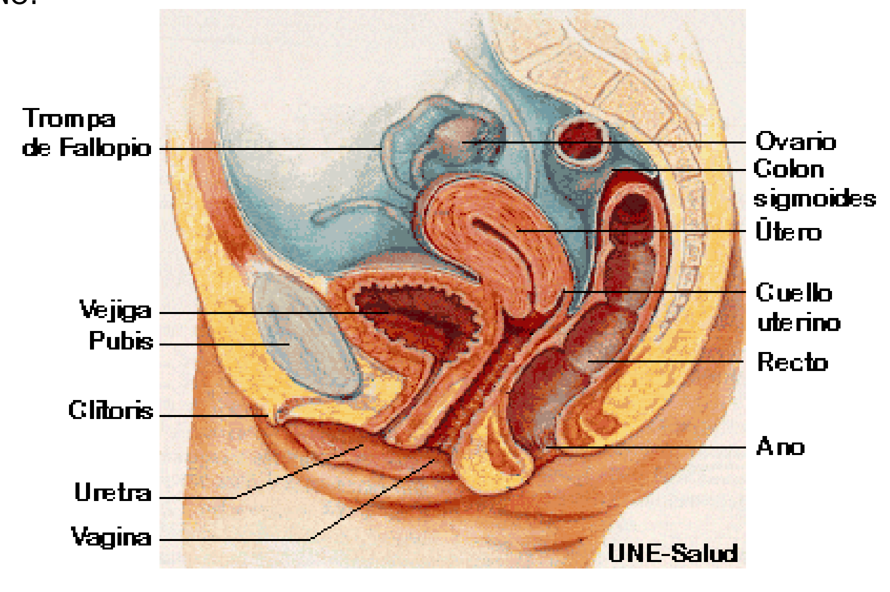
ANATOMÍA

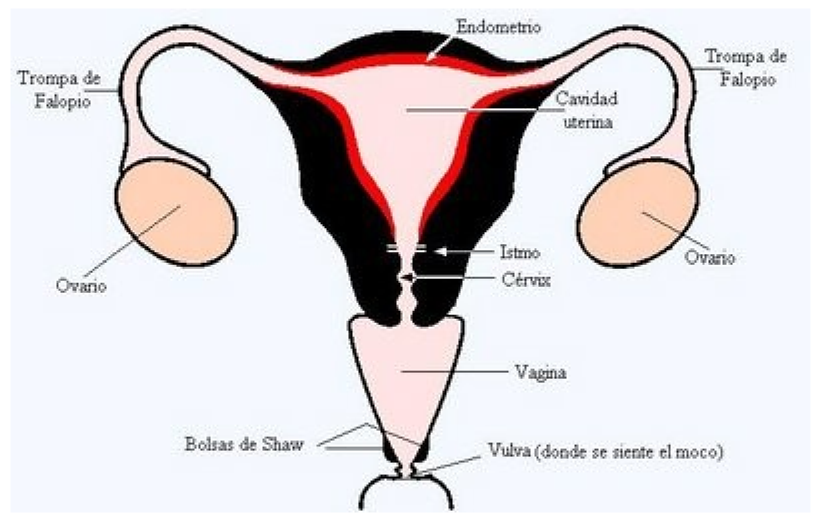
APARATO REPRODUCTOR

MASCULINO:

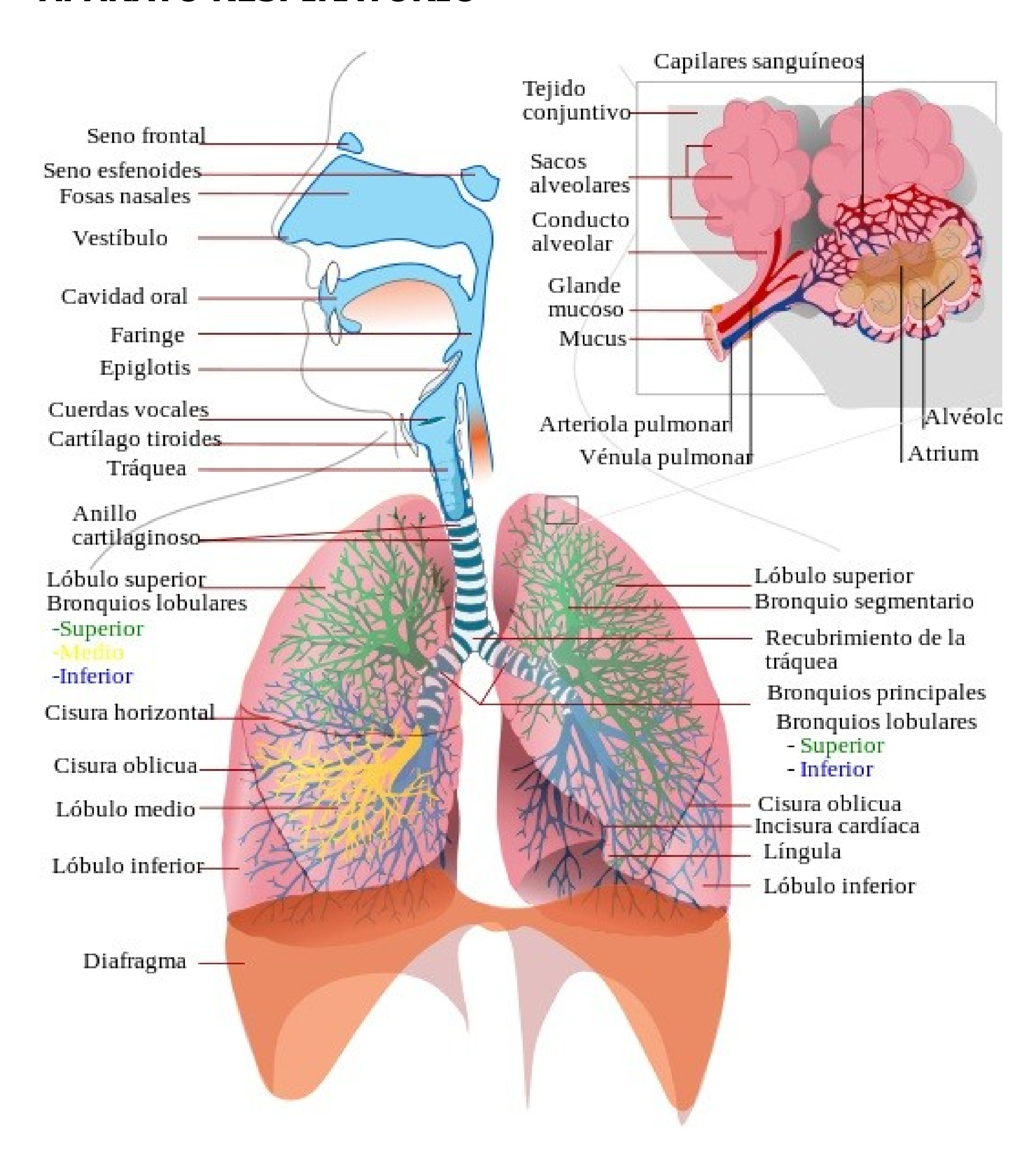


FEMENINO:

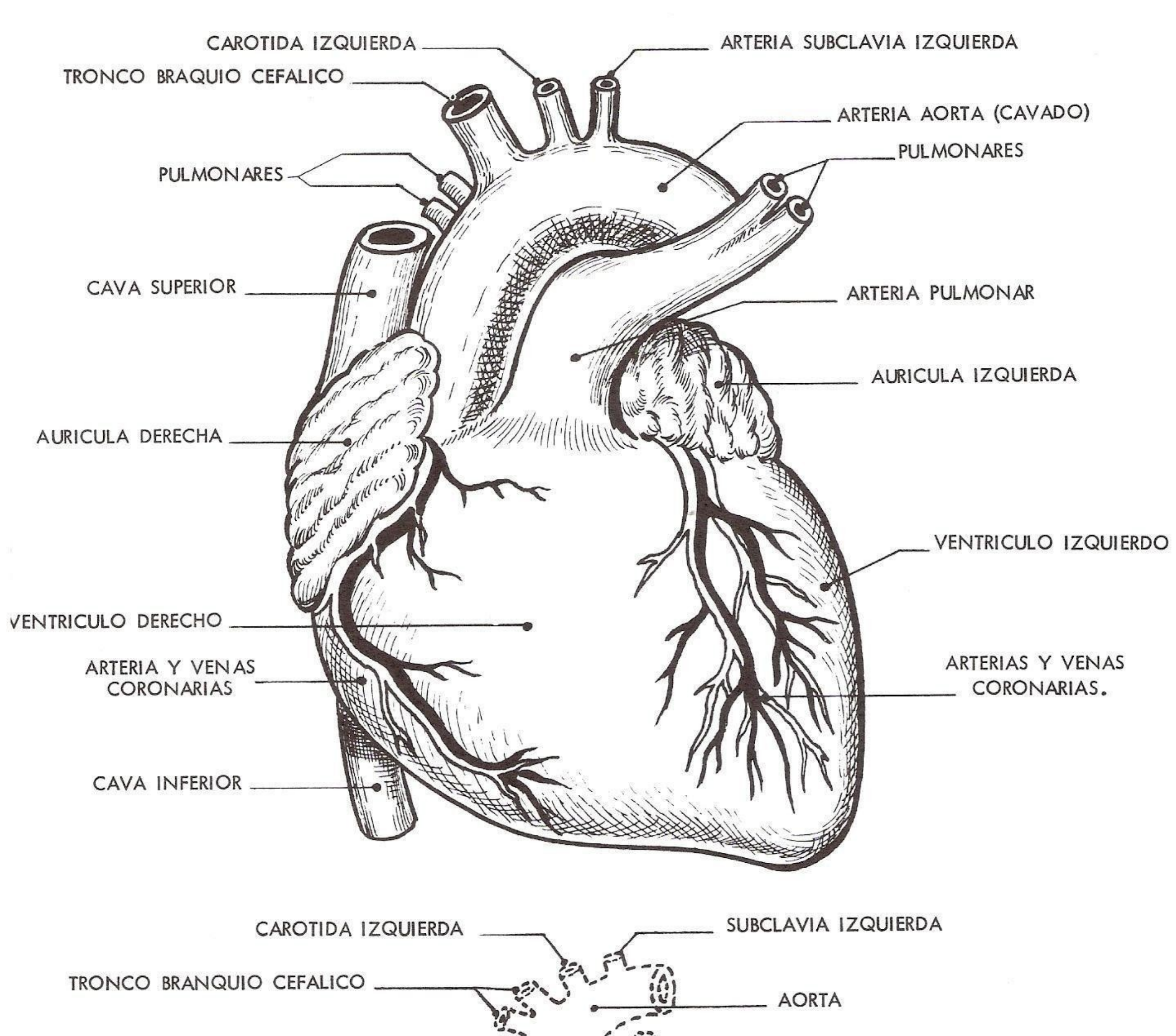


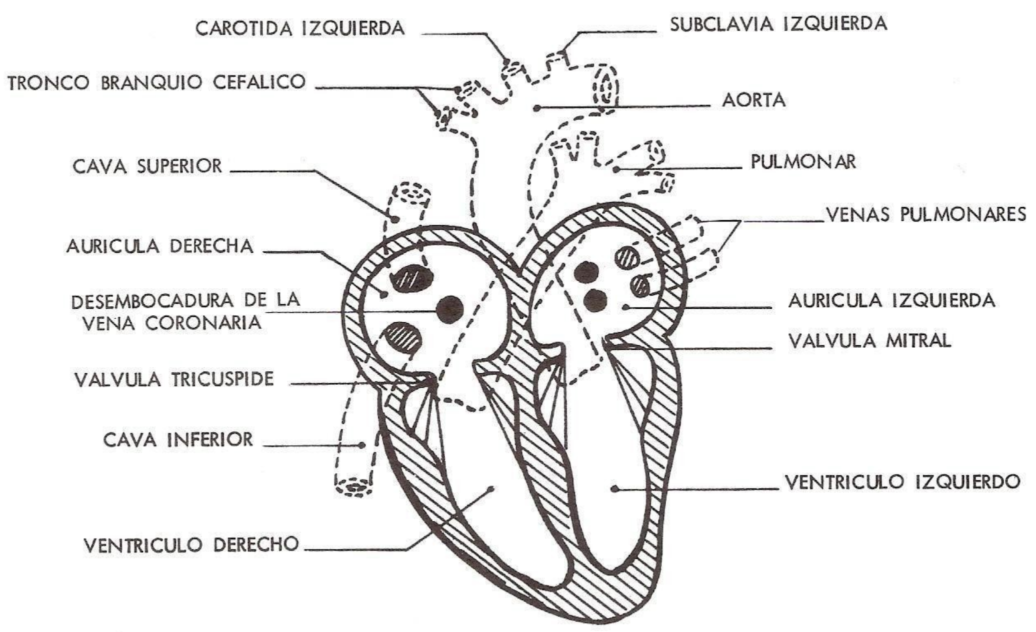


APARATO RESPIRATORIO



CORAZÓN

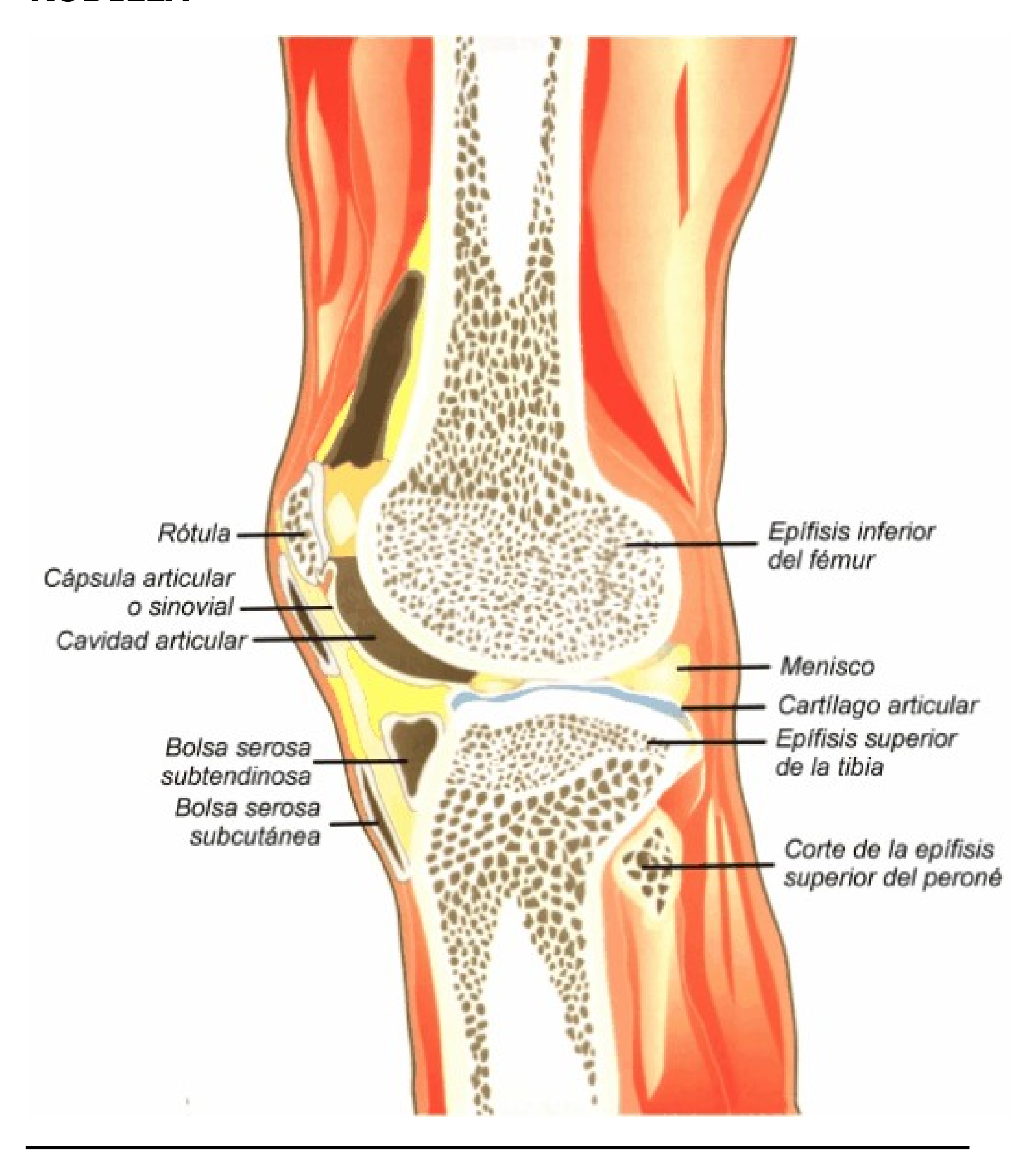




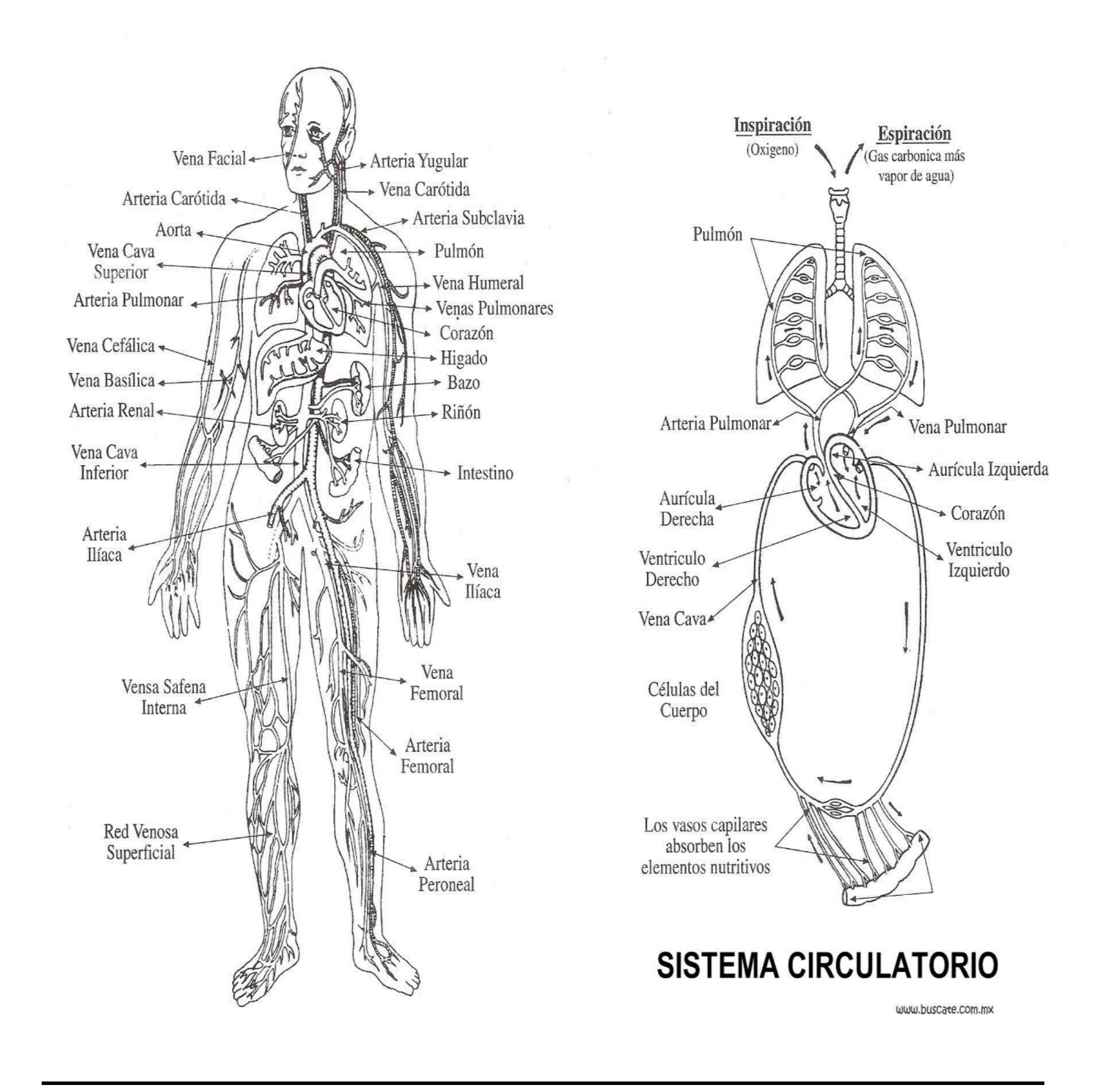
EL CORAZON

www.buscate.com.mx

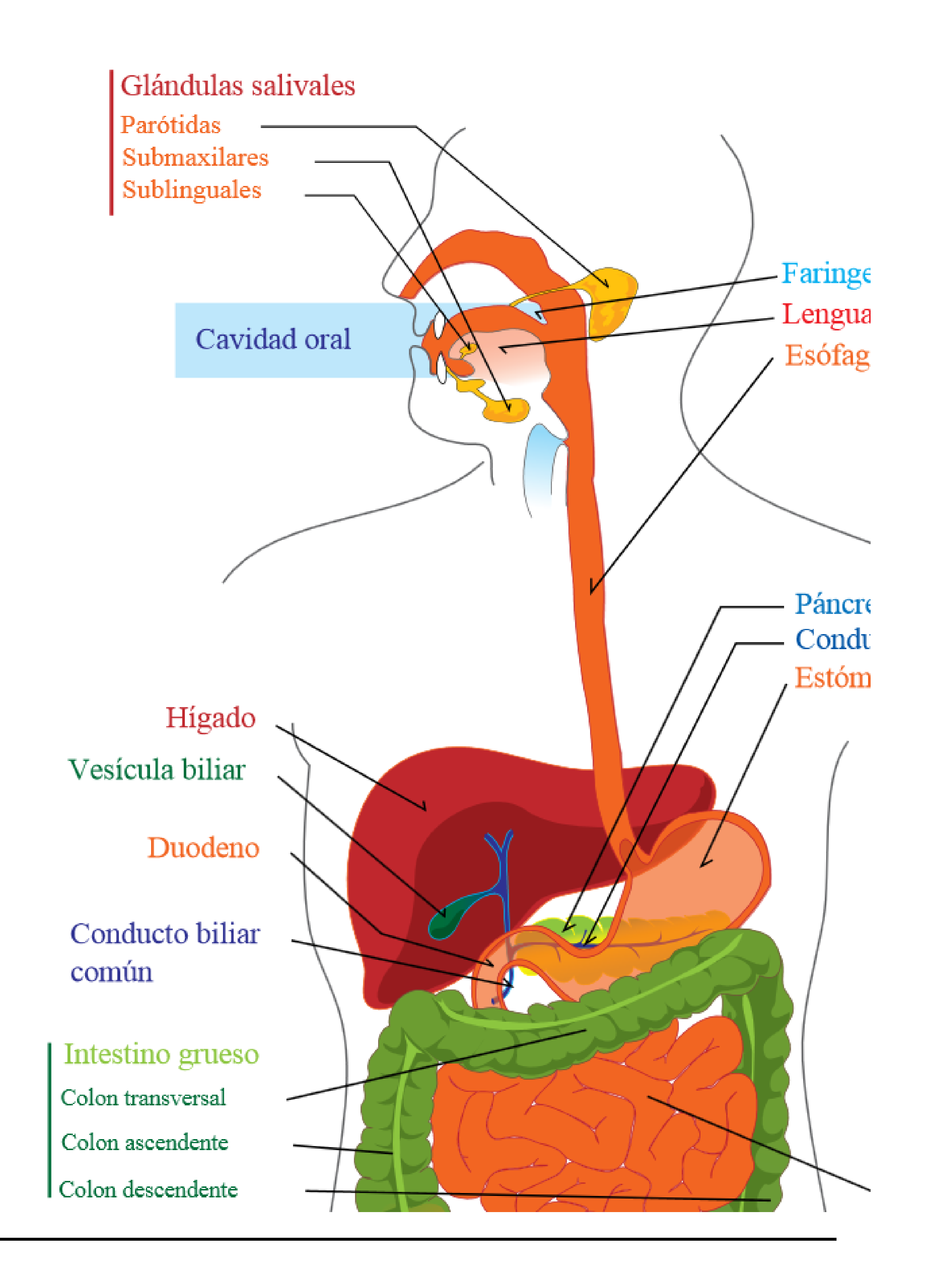
RODILLA


Rótula
Cápsula articular
o sinovial
Cavidad articular
Bolsa serosa
subtendinosa
Bolsa serosa
subcutánea
Epífisis inferior
del fémur
Menisco
Cartílago articular
Epífisis superior
de la tibia
Corte de la epífisis
superior del peroné

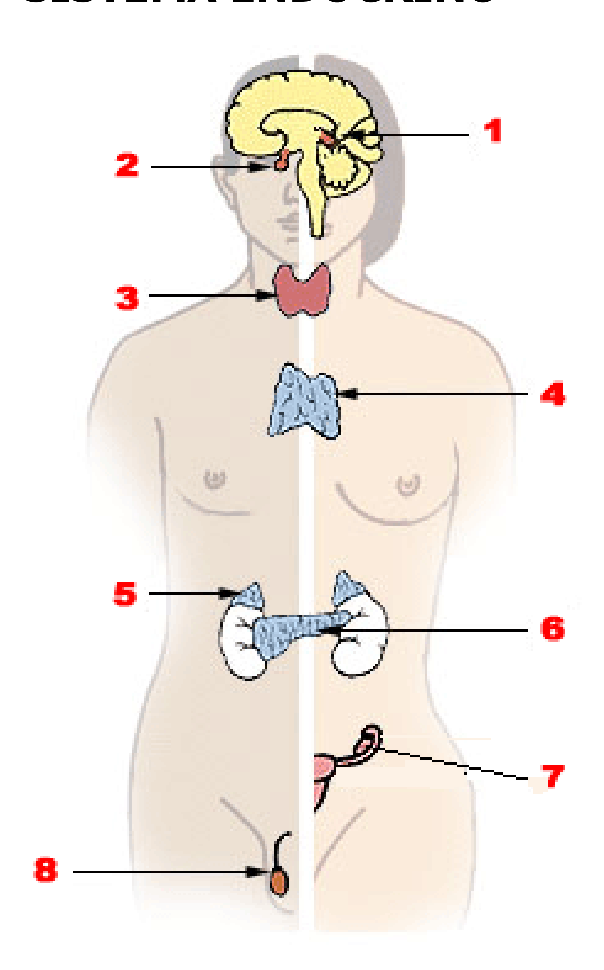
SISTEMA CIRCULATORIO



SISTEMA DIGESTIVO

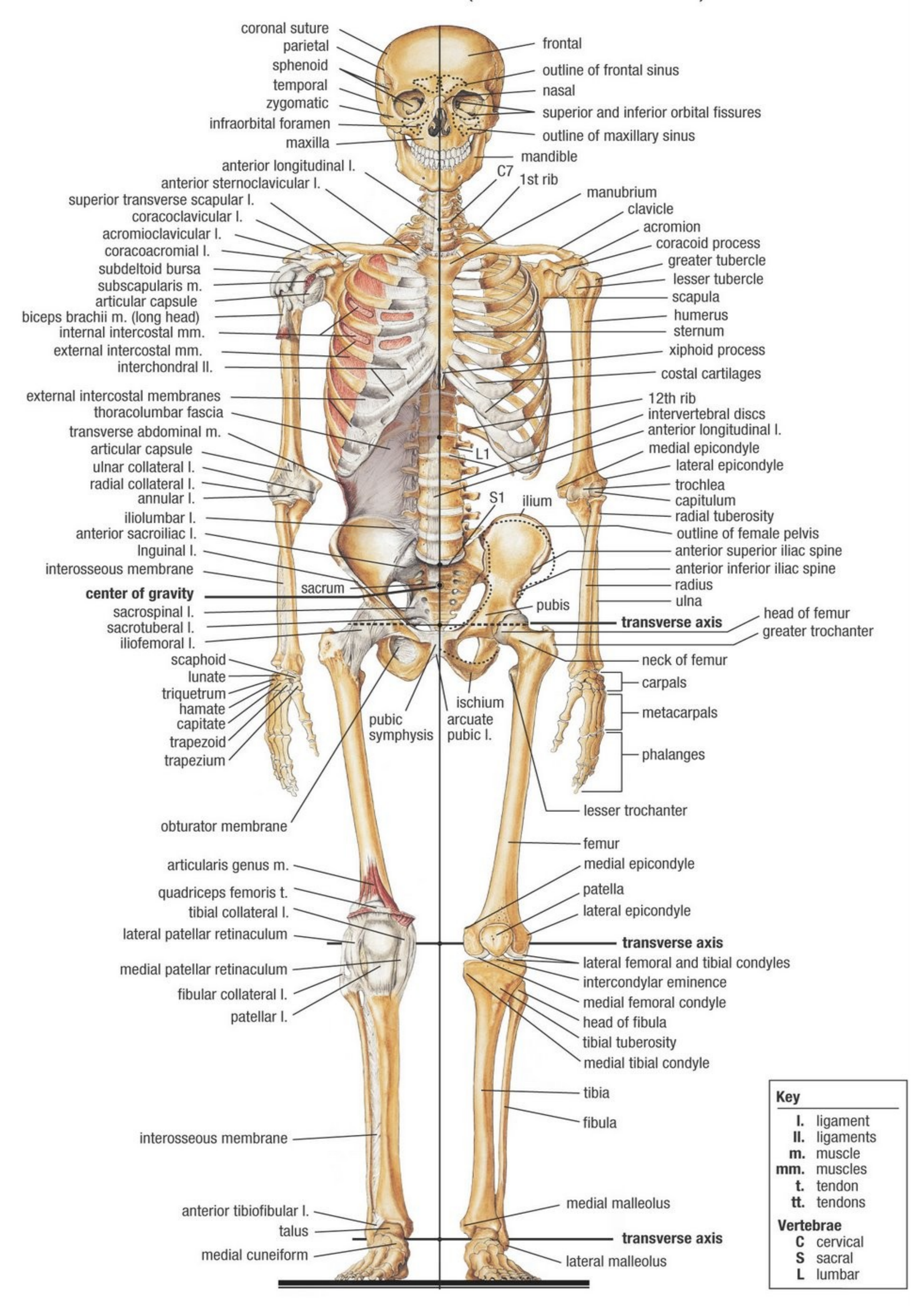


SISTEMA ENDOCRINO

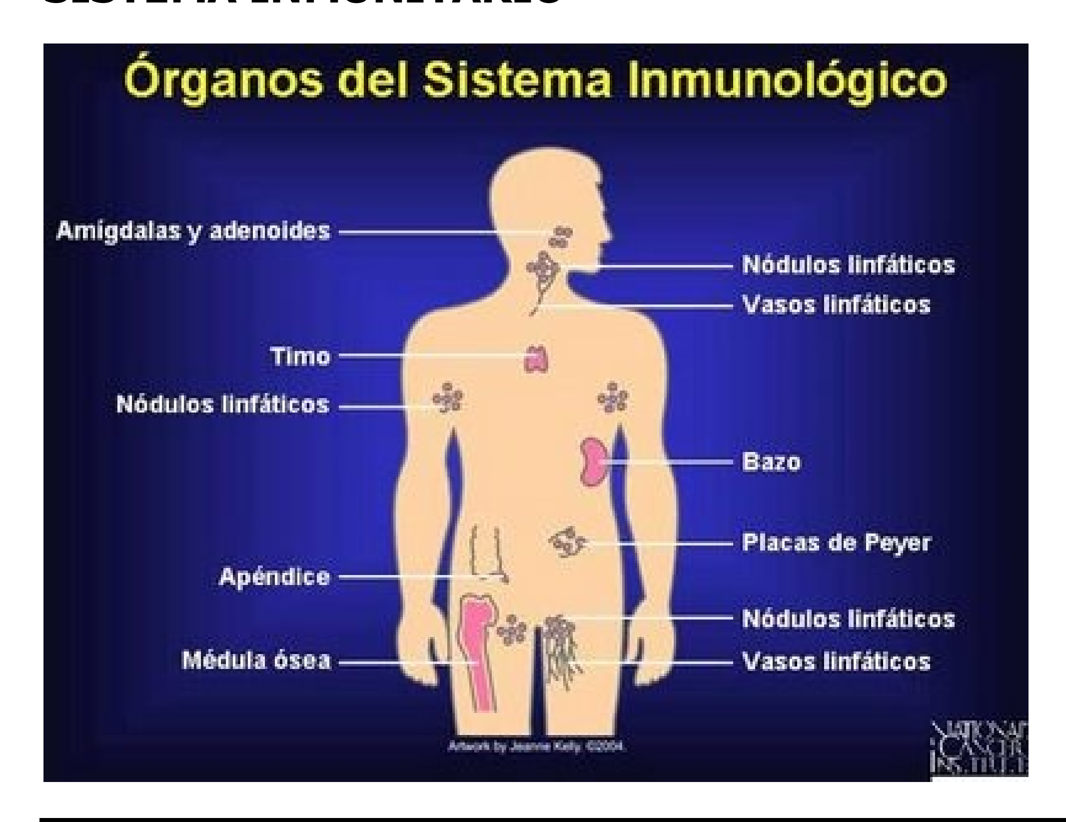


1. Glándula pineal.
2. Glándula pituitaria.
3. Glándula tiroides.
4. Timo.
5. Glándula adrenal.
6. Páncreas.
7. Ovario.
8. Testículo.

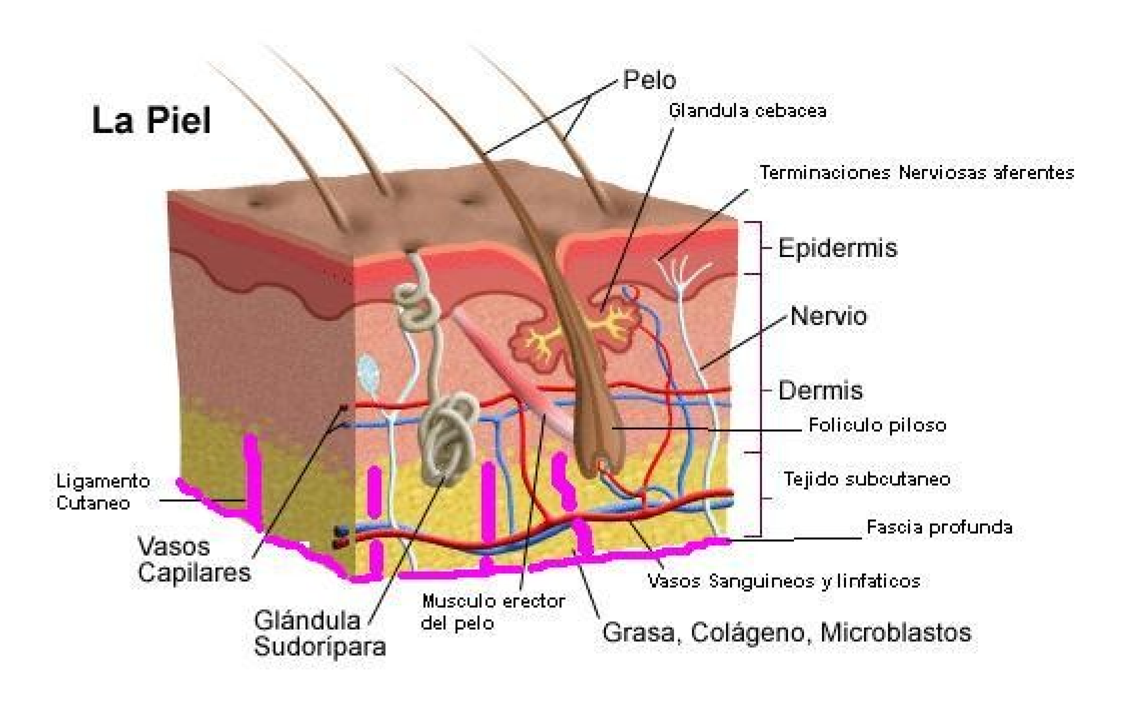
SISTEMA ESQUELÉTICO



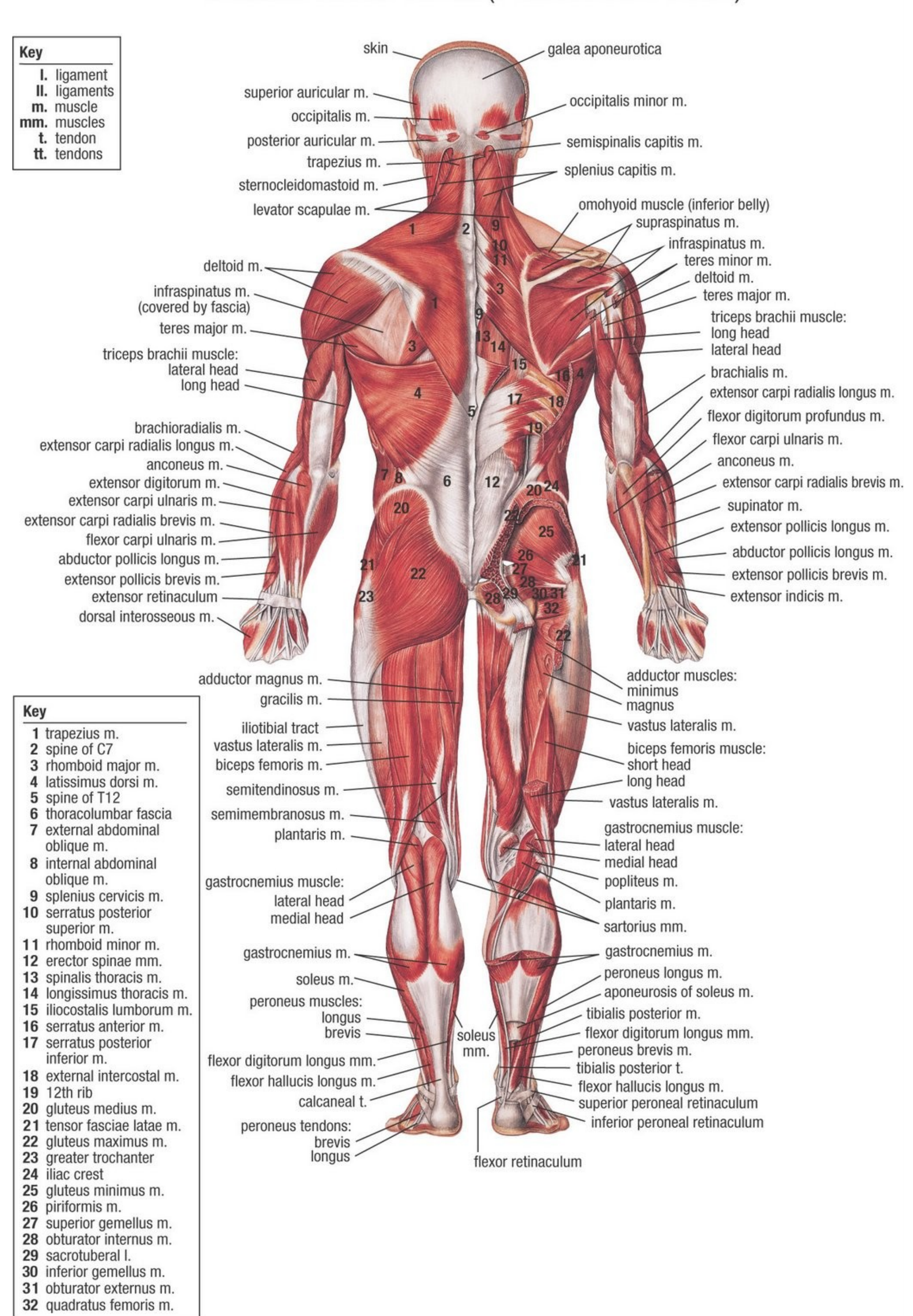
SISTEMA INMUNITARIO



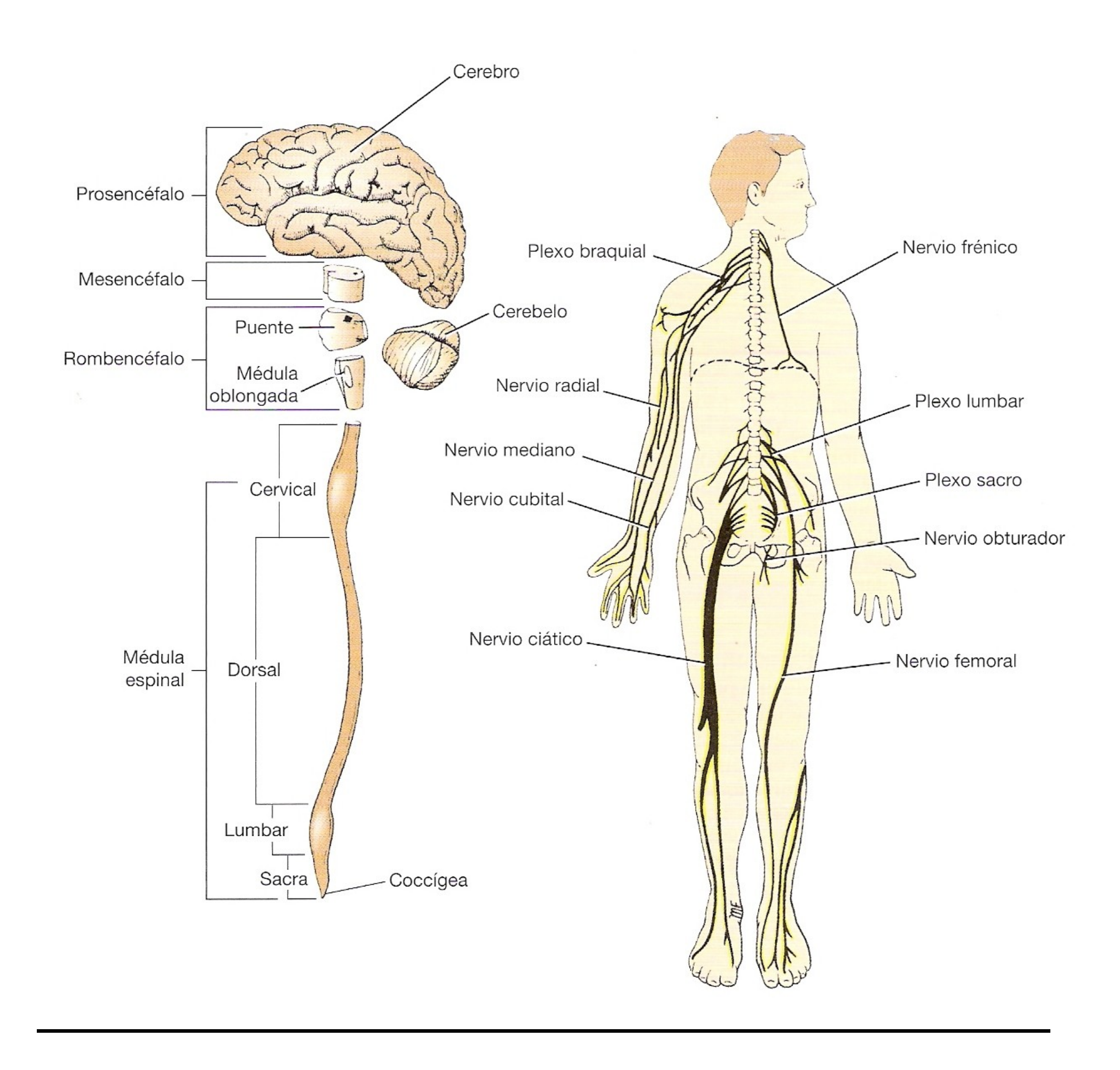
SISTEMA INTEGUMENTARIO



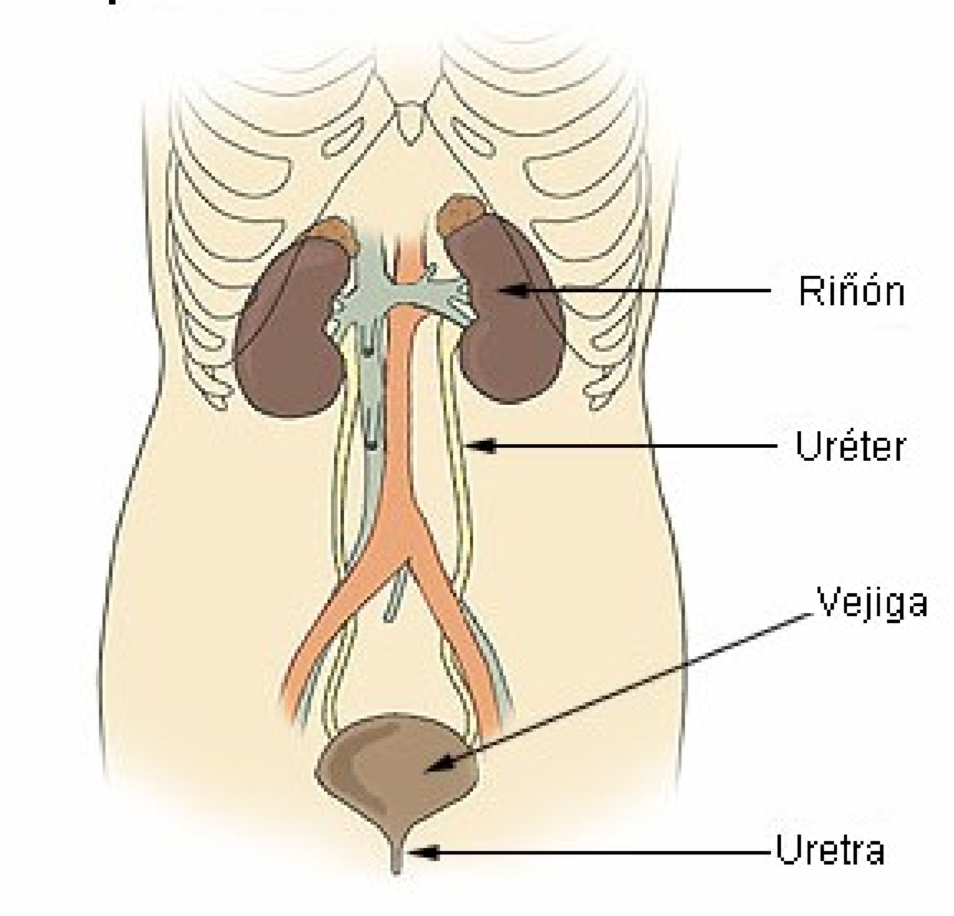
SISTEMA MUSCULAR



SISTEMA NERVIOSO



SISTEMA URINARIO



“Piensa en BIO…”

Igualada, entre marzo y noviembre de 2012.